

MARIA DE FÁTIMA DOS SANTOS BAPTISTA

**LA CUISINE TRADITIONNELLE CAP-VERDIENNE UN
ATOUT POUR LE TOURISME AU CAP-VERT**

Trabalho científico apresentado no ISE para a obtenção do grau de Licenciado em Estudos
Franceses sob a orientação do Mestre José Arlindo Fernandes Barreto

ISE, Juin 2008

LE JURI :

Praia le ____/____/____

Remerciements

Tout d'abord je remercie Dieu de m'avoir donné de la force pour faire ce travail.

J'adresse mes remerciements affectueux spécialement à mon orienteur, Mestre José Arlindo Fernandes Barreto pour toute sa patience qu'il a eu avec moi et son appui qu'il m'a donné pendant la rédaction de ce mémoire. Je suis aussi très reconnaissante pour tous ses appuis tant moral que matériel qu'il a mis à ma disposition au long de l'élaboration de ce travail qu'il s'agit des livres ou de ses connaissances personnels.

Je remercie le professeur António Afonseca Martins pour m'avoir prêté des livres importants pour l'élaboration de ce travail. Je remercie également le professeur Paul Mendes pour nous avoir donné des informations utiles concernant l'élaboration du mémoire.

Mes remerciements sont aussi extensifs à toute ma famille pour tout l'appui moral et financier qu'elle m'a donné durant élaboration de ce travail, spécialement ma mère, mon père, mes frères, mes soeurs et mes neveux. Je remercie particulièrement ma sœur Maria do Céu pour toute la motivation donnée concernant le choix du thème, la rédaction du même et pour tous les matériels qu'elle a mis à ma disposition pour faire ce travail.

Je remercie tous mes amis et tous ceux qui m'ont appuyé d'une manière ou d'une autre durant cette formation et plus précisément pendant l'élaboration de ce mémoire, spécialement mes collègues de maison.

Dédicace

*Je dédie ce travail à ma mère **Maria da Luz dos Santos** pour toute son affection, ses câlins, sa préoccupation et aussi pour être une amante de la cuisine traditionnelle cap-verdienne. Egaleme nt à mes sœurs Maria do Céu Baptista et Joana dos Santos Baptista, pour tous leurs tendresses et leurs motivations.*

« Le goût d'un fruit, d'un légume, d'un fromage, d'un poisson, d'une viande, d'une volaille, n'est pas bon par hasard, c'est le résultat de siècles de respect pour le terroir dont chaque produit est issu. De même qu'un repas cuisiné avec amour ne peut pas être mauvais, de même un produit cultivé avec passion doit nécessairement être bénéfique à celui qui le vend et à celui qui le consomme. »¹

¹ Susan Loomis, *Les meilleures recettes des régions de France*, préface de Patricia Wells, JC Lattès, 1996

Sommaire

Avant propos	7
Introduction.....	8
 I - PREMIER CHAPITRE	10
1. Encadrement historique	10
1.1. La découverte et le peuplement du Cap-Vert	11
1.2. L'alimentation aux îles du Cap-Vert	13
 II - DEUXIEME CHAPITRE	24
2. Les plats traditionnels cap-verdiens	24
2.1. Le rôle du maïs dans l'alimentation au Cap-Vert	27
2.2. Les plats à base de maïs	31
 III - TROIXIEME CHAPITRE	46
3. La cuisine traditionnelle vue à travers la littérature et la musique	46
3.1. La littérature	46
3.2. La musique	48
 IV - QUATRIEME CHAPITRE	52
4. Le rapport entre la cuisine traditionnelle et le tourisme au Cap-Vert	52
4.1. Les offres de plats pour les touristes aux restaurants de Praia	53
4.2. Les commandes des touristes dans les différents restaurants de Praia	55
4.3. L'importance de la cuisine traditionnelle dans le développement du tourisme au Cap-Vert	56
Les suggestions	57
Conclusion	58
Glossaire	60
Bibliographie	62
ANNEXES	65
ANNEXE 1 – Questionnaires adressés aux chefs cuisiniers et aux touristes	66
ANNEXE 2– Les ustensiles traditionnels de la cuisine cap-verdienne	70

Avant propos

Nous avons choisi de travailler ce thème puisque nous aimons la cuisine traditionnelle du Cap-Vert, et nous voulons également la mieux connaître. C'est vrai qu'au départ ce travail n'a pas été facile compte tenu la documentation écrite sur la cuisine traditionnelle cap-verdienne, qui est très réduite.

Faire des interviews n'a pas été aussi une tâche facile vu la disponibilité non seulement des cuisiniers aussi bien des touristes en répondant les questions et dans l'éclaircissement des informations.

Pour faire ce travail nous prétendions dans un premier temps faire une lecture et l'analyse théorique en nous basant sur des œuvres écrites concernant le thème en étude.

Dans un deuxième moment en ce qui concerne la partie pratique nous pensons discuter avec quelques chefs de restaurants et des cuisiniers pour qu'à la fin nous puissions faire une analyse de ce qu'ils proposent aux touristes qui viennent au Cap-Vert et qui veulent connaître la cuisine traditionnelle.

Nous voulons également faire une enquête auprès des touristes pour savoir leur niveau d'acceptation des plats dans les restaurants de Praia et du Cap-Vert.

Nous trouvons dans les annexes de ce travail des questionnaires faits auprès des chefs cuisiniers et des touristes. Nous proposons aussi les images de quelques ustensiles que les gens utilisaient dans la cuisine traditionnelle, mais qui ne sont presque plus utilisés aujourd'hui.

Et pour faciliter la compréhension de quelques expressions employées tout au long du travail nous avons proposé un glossaire avec la définition de ces notions.

Comme source de documentation nous avons eu le Centre Culturel Français, le CREP, la Bibliothèque National, le Palais de la Culture, l'Archive Historique National, entre autres.

Introduction

Normalement quand les touristes visitent un pays c'est rare qu'ils ne goûtent pas les spécialités en termes culinaires. Si l'intention est de connaître la culture traditionnelle d'un pays, en général le but est de découvrir un peu de tout (la littérature, la musique, les plats traditionnels, le parler des gens, leurs façons de s'habiller, leurs cultures, leurs habitudes, entre autres).

Lorsqu'on parle du tourisme au Cap-Vert, on présente, d'habitude la Morabeza, les belles plages, les montagnes, mais on oublie presque l'essentielle à savoir la cuisine cap-verdienne. Cela nous a amenée à réfléchir sur la place de la cuisine dans le développement du tourisme de ces îles.

Ainsi, nous nous sommes proposé d'étudier : « *La cuisine traditionnelle cap-verdienne un atout pour le tourisme de l'archipel* ». Avec ce travail nous voulons démontrer notre passion pour la culture traditionnelle en générale et pour la cuisine des îles en particulier, compte tenu de la préservation de la saveur traditionnelle dans la cuisine cap-verdienne. C'est une façon de bien accueillir les touristes qui viennent au Cap-Vert. Ce thème est donc présenté dans le but de contribuer à la préservation de l'identité nationale.

Nous supposons que si les gens viennent, en quelque sorte pour connaître la cuisine cap-verdienne nous sommes dans le devoir de leurs proposer des plats typiques, ceux qui représentent la culture du pays.

Comme la société évolue chaque jour c'est normal que cette évolution touche la cuisine des îles du Cap-Vert. C'est ce développement qui fait la différence entre la cuisine d'aujourd'hui et celle d'autrefois. Comme les coutumes, le goût subit également des évolutions.

C'est dans cette perspective qu'en abordant ce thème nous avons mis en évidence les plats traditionnels et avons fait une analyse pour connaître leur niveau d'acceptation par les

touristes qui viennent visiter ces îles et savoir également ce que les chefs des restaurants proposent aux touristes.

L'option de travailler ce thème a été faite non seulement parce que nous avons voulu mieux connaître la cuisine cap-verdienne et l'analyser en terme d'évolution et de préservation en rapport avec le tourisme, mais aussi pour montrer que même dans une langue autre que la langue maternelle, langue seconde, il est possible de présenter un travail de caractère culturel, à savoir la cuisine traditionnelle.

C'est avant tout une façon de divulguer notre culture dans le monde francophone. Ce travail nous le concevons pour les élèves qui étudient le français, la culture cap-verdienne et pour tous ceux qui veulent connaître, découvrir ou redécouvrir la cuisine traditionnelle cap-verdienne.

Ainsi, ce travail se trouve divisé en deux parties, une partie théorique et une autre partie pratique.

Dans le premier chapitre nous avons présenté un encadrement historique du pays où nous avons traité de la découverte et du peuplement du Cap-Vert. Nous avons traité également l'alimentation dans les îles, les habitudes alimentaires aussi bien que les évolutions historiques de l'alimentation dans l'archipel.

Au long du deuxième chapitre nous avons abordé les plats traditionnels en mettant en évidence le rôle du maïs dans l'alimentation dans les îles et les différents plats préparés à base de maïs.

En ce qui concerne le troisième chapitre nous avons proposé la cuisine traditionnelle vue à travers la littérature et la musique.

Pour terminer nous avons traité le quatrième chapitre, où nous allons établir un rapport entre la cuisine traditionnelle et le tourisme au Cap-Vert. Nous avons mis en évidence, dans ce chapitre, les offres des plats dans les restaurants de Praia, les commandes de la part des touristes, aussi bien que l'importance de la cuisine dans le développement du tourisme au Cap-Vert et pour clôturer nous avons proposer des suggestions.

I. PREMIER CHAPITRE

1. Encadrement historique

Le Cap Vert se situe dans la côte occidentale africaine à environ 500km de celle-ci.

Le pays a une superficie totale de 4033,37km carré et il est constitué par 10 îles et huit îlots.

D'entre les îles, 9 sont habitées, la plus grande est Santiago ayant 997km carré de superficie et la plus petite Santa Luzia ayant 35km carré, île jusqu'à aujourd'hui inhabitée. Elles se trouvent divisées en deux groupes : le groupe des îles de Barlavento (les îles sous le vent) à savoir, Santo Antão, São Vicente, Santa Luzia, São Nicolau, Sal et Boa Vista ; le groupe des îles de Sotavento (les îles au vent) à savoir, Maio, Santiago, Fogo et Brava.

En ce qui concerne le climat de l'archipel, d'après Ilídio do Amaral, « *pela sua posição geográfica, Cabo Verde marca a extremidade ocidental da faixa do Sahel, caracterizada por condições climáticas de aridez e semaridez, na dependência de fenómenos que acompanham as migrações anuais e seculares da convergência intertropical e os seus efeitos desastrosos, quando nos movimentos para o norte, tal faixa pluviogénica da circulação atmosférica não alcança as ilhas.* »²

Ce sont ces conditions supra-citées qui font que le climat du pays soit sec et chaud, fruit de l'influence et de l'approximation du pays au désert du Sahara. Comme dans toutes les zones sahéliennes, l'archipel présente deux saisons de l'année : la saison sèche qui intègre

² Ilídio do Amaral, «Introdução à Geografia», In *História Geral de Cabo Verde* volume I, 2^a ed. Praia 2001, p.1

les mois qui vont de novembre à juin et les autres mois, de juillet à octobre correspondent à la saison humide ou celle des pluies.³

Le Cap-Vert a subi la domination portugaise jusqu'à 1975, date où il a pris son indépendance nationale après des siècles d'esclavages.

Aujourd'hui le Cap-Vert compte environ 499 000 de la population totale, résident dans l'archipel puisqu'une grande partie de la population demeure la diaspora cherchant des meilleures conditions de vie.

L'île de Santiago (la plus grande du pays et où se trouve la capitale) compte plus de la moitié de la population totale résidente dans le pays.

1.1. La découverte et le peuplement du Cap-Vert

La découverte du Cap-Vert datée de 1460 est attribuée au navigateur portugais, Diogo Gomes. Même s'il y a des auteurs tel que António Carreira qui défendent que les îles ont été peuplées avant l'arrivée des Portugais «*em qualquer caso, embora toda a documentação antiga apresenta as ilhas como desertas à chegada dos descobridores, não se deve excluir a hipótese de, Santiago ter sido refúgio de um pequeno grupo náufrago Jalofos ou outros habitantes (Lébus ou Sévères, etc) antes da chegada dos portugueses. Mas isso ter-se-ia dado por circunstâncias puramente acidentais, sem propósito deliberado, nem continuidade de povoamento.*»⁴

Il existe un consensus actuellement sur le fait que l'Archipel était inhabité lors de sa découverte.

Prenons comme exemple le poète Jorge Barbosa qui, dans sa poésie, défend n'avoir «*ni hommes nus ni femmes nues guettant derrière la végétation lors de l'arrivée des portugais...*»⁵

³ Arminda Brito et José Maria Semedo, *Nossa Terra Nossa Gente*, Praia, 1995, p.45

⁴ António Carreira, *Cabo Verde Formação e Extinção de uma Sociedade Escravocrata (1460-1878)* IPC Estudos e Ensaio 2000, p.297

⁵ Le mais dans le façonnement du système symbolique du peuple capverdien, par José Luís Hopffer Almada, In *Insularité et Littérature aux îles du Cap Vert* Karthala Paris 1997, Manuel Veiga, p.65

Quant au peuplement, il a débuté deux ans après la découverte, c'est-à-dire en 1462.

Au début du peuplement des îles les colons ont voulu peupler les îles seulement avec des européens mais la rigueur du climat et le manque de conditions favorables pour faire venir des blancs au Cap-Vert n'ont pas permis que cela soit. Donc pour résoudre ce problème il fallait faire venir de l'Afrique des peuples, pris comme des esclaves, ceux qui travaillaient pour les seigneurs (surtout pour cultiver les terres). Selon Elisa Andrade *«les portugais voulurent initialement procéder à un peuplement blanc comme ce fut le cas de Madère et aux Açores. Mais la rigueur du climat et l'impossibilité de développer au Cap Vert des cultures céréalières auxquelles les familles européennes étaient habitués, la faiblesse démographique de Portugal, constituèrent autant de freins au développement de la fixation européenne »*⁶

Dans la formation de la société il y a eu au moins deux composantes : des blancs européens (les seigneurs), et des noirs africains (des esclaves) et la même c'est passé avec la formation de la culture du pays (née du rencontre entre les deux cultures différentes)

Comme nous avons mentionné plus haut, le problème climatique a empêché que le peuplement se réalise à un rythme plus accéléré. Ce climat ne permettait pas la fixation des plantes et des animaux.

Nous pouvons conclure que, pour des raisons diverses, dans les premiers temps le peuplement de l'archipel du Cap-Vert n'a pas était facile.

Et comme nous pouvons remarquer le manque de végétation et d'animaux ne permettait pas avoir de quoi nourrir les gens qui fréquentaient le pays à l'époque. Il a fallu dans un premier temps amener des produits alimentaires de leurs pays d'origines et dans un deuxième moment essayer d'introduire des plantes alimentaires et des animaux dans l'archipel capverdien.

⁶Elisa Andrade, *Les îles du Cap Vert de la Découverte à l'Indépendance National (1460-1975)*, Harmattan Paris 1996 p. 37

1.2. L'alimentation aux îles du Cap-Vert

La gastronomie est un élément très important pour la caractérisation de la culture traditionnelle d'un pays, sachant que s'alimenter est un besoin vital, sans lequel l'homme ne peut pas survivre.

Au Cap-Vert pour aborder la gastronomie il est nécessaire de connaître les peuples qui ont été à l'origine du peuplement, en occurrence les portugais et les africains qui ont contribué pour la formation de la culture du pays et également de sa cuisine.

A l'époque du peuplement il existait dans le pays deux régimes alimentaires (celui des portugais et celui des africains) que étaient à la base des ingrédients venus de l'extérieur, comme il a été signalé par Maria Manuel Torrão : « *A ocupação dos nossos espaços geográficos motivou necessariamente a transferência de regimes alimentares seculares para essas áreas recém-descobertas. A adaptação inicial dos portugueses nas ilhas de Cabo Verde passou pela possibilidade de consumirem diariamente trigo, vinho e azeite, importados directamente de Portugal. A dieta dos africanos era por seu turno, procedente da Costa da Guiné por razões meramente económicas.* »⁷

La culture cap-verdienne est née de la coexistence dans le même espace (Cap-Vert) de deux cultures différentes (la portugaise et l'africaine) ce qui démontre qu'éventuellement dans la culture cap-verdienne nous pouvons trouver aussi bien des traits de la culture portugaise que de la culture africaine. C'est ainsi que le régime alimentaire cap-verdien est issu de deux régimes alimentaires différents.

1.2.1. Le régime alimentaire des colonisateurs et des esclaves

Pour parler de l'alimentation aux îles du Cap-Vert il faut nécessairement parler du régime alimentaire des portugais, puisque ce sont eux qui ont trouvé les îles et les ont peuplées, d'après la réflexion faite par João Lopes Filho : « *Foram os portugueses que acharam as*

⁷ Maria Manuel TORRÃO, *Dietas Alimentares Transferências e Adaptações nas ilhas de Cabo Verde*, (1460/1540), p.21

ilhas e as povoaram, sendo eles, por consequência os primeiros a influenciarem a alimentação naquele arquipélago uma vez que os seus hábitos alimentares também viajaram nas naus»⁸

A l'époque, c'est-à-dire après l'arrivée des portugais, le climat de l'archipel ne permettait pas la production de plantes comestibles, car ils ne s'adaptaient pas.

Tandis que les portugais s'alimentaient de ce qu'ils importaient de leur pays, en ce qui concerne les esclaves ils n'avaient pas beaucoup de choix dans le domaine de l'alimentation. Ils ne mangeaient que ce que leur était donné, comme il a été signalé par Maria Manuel Torrão : *«Enquanto os comerciantes tinham possibilidade de decidir o que queriam comer, os negros escravos pela sua posição na sociedade comiam o que se lhes dava.»⁹*

Si l'on considère deux cultures différentes cela veut dire que leurs régimes alimentaires n'ont pas été les mêmes et en plus ces deux peuples avaient, dans le territoire cap-verdien des statuts sociaux différenciés : les portugais comme des seigneurs, des patrons et les africains comme des esclaves. Cette différenciation de statut se reflétait même dans la façon de se nourrir des blancs et des africains puisque leurs façons de s'alimenter étaient totalement différentes l'une de l'autre.

Sachant qu'à l'époque de la découverte de l'archipel il n'y avait ni faune ni flore qui pourraient nourrir leurs besoins alimentaires. Dans ces conditions ils ont été obligés, dans les premiers temps, de rester trop attachés à ce qu'ils mangeaient dans leurs pays d'origines, à travers l'importation de produits tant de l'Europe comme de l'Afrique. Les portugais ou bien les européens importaient de la Península Ibérica la farine de blé pour faire du pain, le vin et l'huile d'olive. Les esclaves avaient l'habitude de s'alimenter surtout des céréales (le maïs et le riz) ceux-ci venus de la côte d'Afrique, selon Maria Manuel Torrão:

«A uma dicotomia social baseada na diferença entre o branco-comerciante e o negro-escravo, correspondia uma dicotomia alimentar. Os primeiros comiam pão de trigo, bebiam vinho de

⁸ João Lopes Filho, *O corpo e o pão o o vestuário e o regime alimentar cabo-verdianos*, CMO 1997, p.182

⁹ Idem ibidem, p.37

uva, temperavam com azeite de oliveira, além de poderem dispor como complemento alimentar de diversos frutos secos, amêndoas, figos, nozes, bem características de terras mediterrâneas, produtos todos eles importados da Península Iberica (...) os escravos negros tinham para seu sustento os cereais a que estavam acostumados milho e arroz, não por terem alguma intervenção na escolha do seu regime alimentar»¹⁰

1.2.2. Les habitudes alimentaires des cap-verdiens

Au Cap Vert l'alimentation, depuis longtemps, est surtout à base de maïs puisque c'était la plante qui s'est la mieux adaptée aux conditions climatiques de l'archipel et d'après l'écrivain, médecin nutritionniste capverdien Teixeira de Sousa «*a população de Cabo Verde não se alimenta racionalmente. De uma maneira geral mata a fome enchendo o estômago com qualquer coisa que dê a sensação de plenitude e produza a saciedade.*»¹¹

D'après ce nutritionniste, le peuple cap-verdien ne s'alimente pas bien, des fois parce qu'il n'a pas beaucoup de choix concernant les ingrédients, d'autres fois parce qu'ils ne savent pas choisir de quoi manger. Par exemple il y a des produits qui n'entraient presque pas dans l'alimentation traditionnelle des cap-verdiens comme nous a signalé João Lopes Filho : «*Hà produtos que são poucos ou quase nunca usados na alimentação cabo-verdiana caso das hortaliças, das frutas, da carne, do peixe.*»¹², mais aujourd'hui les gens commencent à les utiliser davantage dans la préparation des plats.

A propos de ce qui a été dit par M. Lopes Filho nous sommes d'avis qu'autrefois à cause du faible pouvoir économique des gens, la viande et le poisson ne faisaient presque pas partie de leur régime alimentaire, à part des jours de fêtes (mariage, baptême, fêtes religieuses et d'autres). Mais aujourd'hui tant le poisson comme la viande sont

¹⁰ Maria Manuel Torrão, *Dietas Alimentares Transferências e Adaptações nas ilhas de Cabo Verde* (1460/1540) p.34

¹¹ Teixeira de Sousa, *A Saúde Pública in Cabo Verde Boletim de Propaganda e Informação*, ano II n°15 1950, Praia p. 11

¹² João Lopes Filho, *O corpo e o pão o vestuário e o regime alimentar cabo-verdianos* CMO, 1997, p.295

couramment utilisés, presque par toute la population, certains plus que d'autres certes, mais tous avec plus de fréquence.

Depuis longtemps l'ingrédient le plus présent dans le régime alimentaire cap-verdien est le maïs, céréale à partir duquel est préparé, entre autres, le plat considéré traditionnel et national, la *cachupa*. Pourtant d'après Teixeira de Sousa l'alimentation faite à la base du maïs est faible en terme de valeur nutritif (il est pauvre en vitamines, protéines, entres autres) et il est de plus en plus faible quand il est transformé en farine.¹³

Teixeira de Sousa se préoccupe avec la valeur nutritive faible du maïs, mais il faut mettre en évidence le fait que le maïs est presque souvent préparé avec le haricot, qui a une valeur nutritive beaucoup plus élevée sachant qu'il contient des vitamines, des protéines, du calcium, du fer, et du phosphore. Il y a même des cas où on ajoute des légumes, de la viande et ou du poisson, le cas de la « *cachupa rica* » ce qui va la rendre encore plus riche en terme nutritionnel, donc l'ensemble chemine vers une alimentation plus équilibrée. Il a raison surtout lorsque qu'il s'agit de la « *cachupa pobre* », chez les familles les plus défavorisés, qui n'ont pas des moyens pour l'ajouter d'autres ingrédients.

Malgré l'existence d'autres produits locaux qui peuvent être utilisés dans l'alimentation des cap-verdiens, le manque de maïs et de haricot provoque la famine.¹⁴ Ce n'est pas par hasard que les paysans cap-verdiens, toutes les années attendent l'arrivée des pluies pour pouvoir faire les semailles et garantir l'année agricole. Cependant il y a des années où il ne pleut pas et dans ces conditions c'est un désespoir surtout pour ceux qui n'ont pas d'autres moyens pour survivre.

Généralement c'est le manque de pluie qui cause l'insuffisance des produits nationaux, donc le gouvernement est obligé d'importer des produits d'autres pays pour colmater les besoins alimentaires de la population. Pour cette raison beaucoup de produits étrangers vont entrer dans le régime alimentaire cap-verdien.

Aujourd'hui, beaucoup de gens utilisent dans leurs cuisines, davantage des produits importés au détriment de ceux qui sont nationaux. Ceci pour résoudre, en quelque sorte, le

¹³ Teixeira de Sousa, *A alimentação e saúde nas ilhas de Cabo Verde*, p. 10

¹⁴ *Introdução à cultura cabo-verdiana*, Mateus de Nunes cité par João Lopes Filho, p. 291

problème du manque de produits nationaux et aussi pour des raisons économiques, car les produits nationaux devient plus chers que ceux qui sont importés, peut être pour une raison de quantité et une différence de qualité.

Autrefois les gens se limitaient à se nourrir presque exclusivement des produits de la terre et selon leur situation géographique des produits de la mer. Par exemple pour les gens qui habitaient la campagne l'alimentation était à la base de produits de la terre et rarement le poisson se présentait dans leurs tables. Tandis que les personnes qui habitaient le littoral le poisson y était presque omniprésent cependant les légumes étaient rares.

Nous sommes d'opinion qu'avant l'homme capverdien était conditionné par la nature et surtout trop attaché à la terre, de plus en plus il devient indépendant et il cherche à créer d'autres habitudes alimentaires, il parte à la découverte des nouveaux produits pour varier son régime alimentaire.

Puisque l'archipel, à l'arrivée des portugais, était un désert ce sont eux qui ont introduit des espèces végétales où beaucoup d'entre elles n'ont pas adaptés aux conditions climatiques du pays. Ceux qui ont adapté peu à peu ont construit le régime alimentaire des cap-verdiens. Celui qui a mieux adapté a été le maïs (appelé à l'époque *milho mais*, venu de l'Amérique¹⁵

Comme beaucoup de plantes venues de l'Europe ne s'adaptaient pas au climat, les colonisateurs ont commencé à importer des plantes d'autres continents à savoir l'Afrique et Amérique. João Lopes Filho nous donne de exemples des plantes y introduits et leurs provenances « ... *os feijões vindos da Africa e da América ; a batata originària dos Andes sul americanos; da América do Sul vieram a mandioca, o ananás, o amendoim, a goiaba, e o café. Já as bananas vieram das Indias...* »

Vue la situation géographique de l'archipel situé au milieu de l'océan atlantique c'est normal qu'il y ait la fréquence du poisson dans la préparation des plats. Les eaux de l'archipel ont une grande variété de poissons qui peuvent être consommés tant frais que salés. « *O peixe e os caldos que fazem com ele bem como o atum, constituem o que vai*

¹⁵ João Lopes Filho, *O corpo e o pão o vestuário e o regime alimentar cabo-verdianos*, p. 190

*para a boa mesa do cabo-verdiano. A cozinha de Cabo Verde olha directamente para o mar e os seus produtos...»*¹⁶

La mer de l'archipel est aussi riche en fruits de mer, qui sont souvent utilisés pour faire des apéritifs dans les restaurants des îles, mais également utilisés dans la préparation des plats: poulpe en ragoût, ragoût de langouste, cocktail de pieds de biche, ragoût de chapeaux chinois, poulpe au curry, poulpe grillé, langouste grillé, entre autres¹⁷

Nous supposons que les touristes voyagent pour connaître d'autres pays et connaître d'autres pays implique la découverte de nouvelles cultures et la découverte des cultures suppose connaître aussi la cuisine des pays. Raison pour lesquelles nous nous sommes basés pour affirmer qu'il faut valoriser davantage la cuisine traditionnelle pour pouvoir montrer aux autres la richesse culinaire propre du pays. Si nous proposons aux étrangers des plats étrangers qu'ils ont l'habitude de manger, ils n'auront pas l'opportunité de prouver la saveur de la cuisine traditionnelle cap-verdienne. Donc pour résoudre ce problème les cuisiniers cap-verdiens doivent proposer surtout aux touristes les plats les plus traditionnels pour qu'ils puissent découvrir et connaître les plats traditionnels capverdiens. Par exemple à Santiago il y a des restaurants tels que : *Nos Origem, Nos Africa, Quinta da Montanha*, qui supposément proposent des plats typiques.

A part le poisson mentionné plus haut dans le régime alimentaire cap-verdien il y a aussi la viande, introduit dans les îles par des animaux (celle qui a mieux adapté au climat sec du pays a été la chèvre après il y a la vache, le cochon, les poulets, entre autres) dès très tôt ayant un rôle important dans l'économie du pays.

Les poissons et les viandes sont presque souvent préparés avec des légumes comme la patate douce, le manioc, la pomme de terre, la banane verte entre autres, produits issus des îles, surtout les îles agricoles tels que : Santiago, Santo Antão et São Nicolau en ce qui concerne les autres îles même s'il y a de la production c'est en petite quantité.

Cependant selon Teixeira de Sousa, les légumes verts et les fruits sont très peu profités par les cap-verdiens. Autrefois même si dans quelques îles les gens produisaient ces produits,

¹⁶ Inf. trouvé à l'Internet, Wikipédia htm consulté le 05/12/07

¹⁷ Virginia Vieira Silva, *Cuisine des îles du Cap Vert*, Harmattan, Paris, 1989, pp. 20 à 33

ils n'avaient pas l'habitude de les consommer avec fréquence. Néanmoins, aujourd'hui connaissant leurs valeurs nutritives, ils commencent à être plus présents dans les tables des cap-verdiens et la production nationale ne suffisait pas tant que les gens ont commencé à importer d'autres pays pour pouvoir satisfaire les besoins du peuple.¹⁸

1.2.3. Les évolutions dans la cuisine traditionnelle cap-verdienne

Concernant les changements dans le régime alimentaire des cap-verdiens, il faut avant tout mettre en relief le problème du déséquilibre écologique qui ne permet d'avoir ni une diversité ni une abondance de produits agricoles. D'abord parce que dans le pays on trouve deux saisons différentes : celle des pluies à savoir juillet, août, septembre et les autres mois de l'année font partis de la saison sèche. Si la pluie est-elle suffisante il y a de la récolte et par conséquent des produits alimentaires pour toute l'année. Néanmoins, s'il ne pleut pas il y a certainement des problèmes concernant l'alimentation des natifs.

L'insuffisance de produits nationaux provoqués par le manque de pluie, oblige les gens à appliquer une politique d'importation de produits de l'extérieur. Et un plat préparé avec des produits venus d'ailleurs n'a pas le même goût que celui préparé à base de produits locaux.

Nous tenons aussi à aborder la différence dans le domaine de l'alimentation du milieu rural et urbaine. Dans le premier le régime alimentaire traditionnel est plus préservé que dans le deuxième. Le manque de pluie fait que les gens abandonnent la campagne car le travail de l'agriculture devient de plus en plus faible. Comme solution et en cherchant de meilleures conditions de vie soit ils partent en ville pour chercher de l'emploi dans le domaine des services publics, soit ils émigrent dans d'autres pays.

En émigrant, non seulement les gens emportent avec eux des traits de leur culture mais aussi en retournant dans leur pays d'origine ils apportent également des habitudes alimentaires de l'extérieur, en occurrence du pays où la personne était émigré.

¹⁸ Teixeira de Sousa, *Alimentação e Saúde nas Ilhas de Cabo Verde*, In *Boletim de Propaganda e Informação*, publicações da Imprensa Nacional Ano VIII n° 89 1957 p. 9

Il y a de plus en plus d'influence de la cuisine des autres pays dans celle du Cap-Vert pour des raisons divers : si on tient compte l'ensemble de recettes culinaires au pays ; le fait de ne pas trouver des produits nationaux au marché et de trouver davantage de produits étrangers ; à force de fréquenter des gens et/ou des restaurants où ils proposent des plats différents des capverdiens, donc les gens finissent par assimiler des habitudes alimentaires étrangères.

Etant dans un pays où la communication sociale est expressive presque par toute la population elle est peut-être aussi un moyen de faire la divulgation des recettes.

D'après João Lopes Filho « *as mudanças registadas a nível da alimentação resultaram de uma conjugação entre as alterações impostas pelo desequilíbrio ecológico, a emigração e a comunicação social.* »¹⁹

Tout d'abord ce sont les familles le plus aisées qui vont essayer de mettre en pratique les nouvelles recettes et après les divulguer au sein de la société, une des manières de faire entrer des recettes étrangères dans le régime alimentaire cap-verdien. Comme l'a si bien dit João Lopes Filho « *... as receitas que chegam em Cabo Verde incluem receitas de culinária com diversas origens, que a curiosidade das famílias com mais poses (...) aguça a sua experimentação e posterior divulgação no seu meio social, fazendo com que no fim de algum tempo, uma receita estrangeira acabe por ser integrada na cozinha local* »²⁰

Un exemple de voyage des plats ce sont les pâtes et les pizzas italiennes qu'aujourd'hui s'est généralisé dans la cuisine cap-verdienne et que l'on trouve au niveau national, vendus à un prix accessible et de préparation rapide.

Dans le domaine des changements dans la cuisine traditionnelle du pays nous avons trouvé pertinent d'aborder le problème des combustibles. Autrefois surtout dans le milieu rural, pour confectionner les aliments les gens utilisaient le bois et les bouses des animaux. Cependant ayant de successibles années de sécheresse diminuent non seulement la végétation comme le bétail. Conditions selon lesquelles les gens sont obligés de recourir à d'autres combustibles tels que le pétrole, le gás et électricité. « *Nas zonas rurais, antes*

¹⁹ João Lopes Filho, *O corpo e o pão o vestuário e o regime alimentar cabo-verdianos*, Câmara Municipal de Oeiras 1997 p. 276

²⁰ Idem ibidem, p. 277

*utilizavam a lenha e a bosta, mas as crises de falta de chuvas fizeram escassear não só a vegetação como o gado, com consequências negativas nos combustíveis tradicionais, havendo, por isso, necessidade de progressivamente serem substituídos por petróleo, gás e electricidade ».*²¹

Il y a eu aussi des changements au niveau des ustensiles utilisés dans la cuisine des îles. Tandis qu'autrefois les gens utilisaient, dès la production jusqu'à la consommation, des ustensiles vraiment traditionnels (par exemple dans la préparation du maïs, on commence par la houe après le *pilão*, le *balaio de tentê* ou *bandeja*, le *binde*, les *caldeiras*, *frigideira*, *colher de panela* et la plupart des couverts étaient en fer-blanc) , il y avait encore d'autres qui utilisaient dans la vie de tous des jours des ustensiles tels que : *pote de água*, *caneca de pote*, *moringue*, *bli*, ou *buli*, *gamela*, entre autres²². Beaucoup de ces ustensiles ne sont plus utilisés dans la cuisine moderne vu l'introduction des machines de toute sorte.

Il faut souligner que les transformations faites sont en quelque sorte pour accompagner les nouvelles technologies, ayant comme principal but faciliter les tâches domestiques et économiser le temps et l'argent. Nous trouvons pertinent de présenter des exemples : le frigorifier et le congélateur qui permettent non seulement de conserver les produits pendant plusieurs jours, mais aussi d'avoir une quantité diversifiée de produits à la disposition des cuisiniers ; la cocote minute qui permet de cuire les aliments plus rapide en gaspillant moins de combustible ; il y a encore beaucoup d'autres machines électriques qui permettent de réduire le temps et la force employer dans la préparation des plats par exemple : cafetière, micro-onde, friteuse, batteur, *cuscuzeira*²³ réchaud à gaz et réchaud électrique, lave-vaisselle, entre autres.

Auparavant les gens utilisaient la graisse de cochon pour assaisonner les aliments. Mais aujourd'hui les gens ont pris conscience d'une alimentation plus rationnelle et que la graisse du cochon n'est pas bien pour la santé. Donc ils utilisent plutôt l'huile végétale et l'huile d'olive. Une autre raison est que ce qu'on trouve plus à notre disposition aujourd'hui c'est l'huile, et la graisse on ne la retrouve presque plus au marché.

²¹ Idem ibidem p. 278

²² Voir le glossaire dans la p. 60 et l'annexe dans la p. 70

²³ Voir le glossaire dans la p. 60

La même chose se passe avec le lait, autrefois le lait, utilisé dans la cuisine était le lait tout frais de chèvre et de vache. Mais avec les successives années de sécheresse, les pâtures pour les animaux deviennent de plus en plus rares, donc c'est plus difficile d'avoir du lait frais suffisant pour satisfaire les besoins alimentaires du peuple. Dans ces conditions la solution a été de recourir à l'importation du lait en poudre.

En ce qui concerne les confitures, malgré l'existence d'une variété de fruits locaux tels que : la pomme, l'orange, la goyave, la mangue, la papaye, entre autres, permettant de préparer des confitures diverses, on commence à importer des confitures en conserve d'autres pays à cause de l'insuffisance dans la production locale.

En parlant des ingrédients utilisés dans la préparation des plats capverdiens autrefois, il faut souligner que l'ingrédient le plus utilisé a été sans doute le maïs suivi de haricot si on tient en compte que les deux sont presque toujours ensemble, dès les semailles jusqu'à la préparation de la *cachupa*. Aujourd'hui à force d'être en contact avec des étrangers qui fréquentent le pays ou bien des cap-verdiens qui ont fréquenté d'autres pays, les gens commencent à s'acheminer vers une alimentation beaucoup plus diversifiée en mettant en pratique de nouvelles recettes apprises et ayant à leur disposition une variété de produits importés de l'étranger.

D'une manière générale, nous pouvons constater que dans la cuisine traditionnelle les gens sont de moins en moins dépendant des produits de la terre et/ou de la mer pour garantir leurs subsistances. Aujourd'hui, presque dans tout le pays, beaucoup de plats sont préparés avec des produits importés et plus diversifiés par rapport aux produits locaux : si l'on croit João Lopes Filho « *presentemente em quase todo o arquipélago a alimentação processa-se à base de produtos importados, que são bastante diversificados, de modo à satisfazerem a população com tudo o que a sua terra não produz ...* »²⁴

Nous pouvons aussi noter des différences dans le régime alimentaire cap-verdien entre les îles, étant donné qu'elles n'ont pas les mêmes potentiels agricoles, il y a celles comme Santiago, Santo Antão et São Nicolau, qui ont un plus grand potentiel dans le domaine de l'agriculture tandis que dans les autres îles la plus part du temps, les gens doivent importer

²⁴ João Lopes Filho, op cite p, 281

des produits agricoles des îles ci-dessus mentionnées. Comme exemple pratique nous trouvons pertinent de voir la réalité des îles tels que São Vicente et Santiago, la première ayant un régime alimentaire plus léger. Généralement, pour le petit déjeuner le café avec du pain ou des biscuits, pour le déjeuner du riz avec du poisson ou de la viande et pour le dîner du thé avec du pain, à notre avis par manque de produits locaux.

La même chose ne se passe pas avec la population de l'île de Santiago l'une de celles qui présente le plus de potentiel en terme de la production agricole avec plus de choix d'ingrédients dans la préparation des plats (d'habitude, au matin ils prennent de la cachupa ragoût avec des œufs et des andouilles, à midi on sert la « feijoada » ou le « caldo de peixe » et les mêmes peuvent être servis pour le dîner). Cela se confirme par les remarques de João Lopes Filho « ... *se compararmos grosso modo a tendência para o tipo de alimentação no passado, relativamente as ilhas de São Vicente e Santiago, verifica-se que enquanto que a primeira talvez pela escassez de produtos locais, utilizava, regra geral, uma alimentação de tipo frugal, o mesmo não acontecia com Santiago, ilha possuidora de maiores potencialidades agrícolas ...* »²⁵

Les îles de Fogo et de Brava sont très influencées par la culture américaine vu qu'une grande partie de la population des îles sont émigrés aux Etats-Unis. Cela se constate dans la manière de s'habiller des gens et aussi dans leur régime alimentaire, si on tient compte les produits envoyés par les émigrants aux familles dans les îles. Des exemples de produits alimentaires sont : le riz américain, les confitures, les boissons, entre autres.

²⁵ Idem, ibidem p. 278

II. DEUXIEME CHAPITRE

2. Les plats traditionnels cap-verdiens

Le plat traditionnel le plus connu de tous les cap-verdiens au Cap-Vert et dans la diaspora est la « cachupa »²⁶, sans doute reconnu comme le plat national.

Beaucoup de plats traditionnels sont préparés à base de maïs. « *uma grande parcela dos pratos tipicos do arquipélago, a cachupa, o xerém, o cufongo, a djagacida, o cuscus (...) é feita à base do milho (zea maïs) de origem americana e feijões também de origem americanos (phaseolus lanatus, dolichos lablab)...* »²⁷.

Les cap-verdiens défendent la cachupa comme étant le plat national car elle est préparée dans toutes les îles du pays néanmoins chaque île à ses spécialités dans le domaine de la cuisine. Dans presque toutes les îles il y a un plat typique, pourtant des fois il n'y a pas beaucoup de différences concernant la variété d'ingrédients utilisés. C'est plutôt la créativité des gens dans la préparation des plats qui prime.

La plupart des plats considérés traditionnels sont originaire du maïs, c'est-à-dire, l'ingrédient principal est le maïs. Cela s'explique par le fait que le maïs a été la première plante alimentaire qui s'est adapté au climat sec et aride du pays.

²⁶ Ce concept sera mieux développé dans la partie qui concerne les plats préparés à la base du maïs

²⁷ Arminda Brito, José Maria Semedo, *Nossa Terra Nossa Gente*, Praia, Fevereiro 1995, p.77

C'était avec l'introduction du maïs dans l'archipel que le peuplement est devenu une réalité, car c'était essentiellement avec le maïs que les colonisateurs ont alimenté les esclaves.

Les céréales tels que le maïs et le haricot sont ceux qui sont utilisés les plus dans la préparation des plats, considérant le fait qu'ils se sont mieux adaptés au climat de l'archipel.

D'un archipel en plein océan atlantique c'est évident que le poisson se présente avec fréquence sur la table des cap-verdiens. Il existe beaucoup de plats préparés avec la variété de poissons existante dans les eaux de l'archipel. Au Cap-Vert, le poisson est presque toujours préparé avec des légumes produits dans les îles, à savoir le manioc, la banane verte, le pomme de terre, la patate douce, l'igname, entre autres. Encore associé à la mer, au Cap-Vert il y a une grande richesse en ce qui concerne les fruits de mer (poulpe, chapeaux chinois, langouste, pieds de biche, coquille, entre autres).

L'alimentation traditionnelle d'un pays est normalement issue de sa production. Dans le cas du Cap-Vert, vu les problèmes climatiques provoqués par l'influence de la zone du Sahel, fait que sa productivité soit réduite, surtout parce que la pluie est très irrégulière ayant même des années où il ne pleut pas, donc pas de production ou bien une production très faible.

Ainsi ce qui apparaît dans la préparation des plats, est surtout issu de la terre (ce que les gens arrivent à cultiver dans leur propre terre), la viande provenant des animaux qu'ils élevaient dans leurs propres fermes. Des fois ils ajoutaient du poisson. C'est ce que João Lopes Filho met en évidence avec ce passage « *com efeito o que surge na mesa do cabo-verdiano provem praticamente daquilo que a terra oferece, os animais que aquela permite criar, por vezes também, complementando com o que vai buscar ao mar.* »²⁸

Dérivés du maïs il y a encore un ensemble d'autres plats, à savoir le cuscus, le xerém, le « batanca », le « cufongo », le « rolon », le papa, la « camoca », le « fonginho » ou

²⁸ João Lopes Filho, *O Corpo e o pão O vestuário e o regime alimentar cabo-verdianos CMO 1997* p.197

« fongo », le « prentem », entre autres²⁹. L'ingrédient qui suit le maïs dans l'ordre d'importance est le haricot, celui qui est presque toujours accompagné de maïs, si non préparé tout seul prenant le nom de « feijoada ».

Dans l'archipel il a été introduit une variété de haricots (feijão pedra, congo, sapatinha, fava, bongolon, bachinha, entre autres) ce qui permet aux cap-verdiens de préparer des excellents « feijoadas ».

L'abondance ou non du haricot dépend aussi de la pluie, ainsi s'il y a eu une bonne année agricole il y aura de haricot pour toute l'année. Les habitants des rivières, grâce à ses terres irrigués, ils mangent du haricot avec plus de fréquence et de façon diversifiée.

La « feijoada » peut-être confectionnée soit avec le haricot vert soit avec le haricot sec. Pour la faire d'abord le haricot est mis dans une casserole avec de l'eau et il est cuit séparé des autres ingrédients pendant environ 30mn. A part on fait un ragoût avec du lard des andouilles, de l'oignon, de l'ail, des tomates, de la coriandre verte de huile, ensuite on ajoute le haricot cuit, on met du sel et on le laisse un peu au feu pour assaisonner la soupe. Il y a des gens qui ajoutent des légumes tels que le manioc, la patate douce, la pomme de terre, entres autres. Il s'agit d'un plat servi au déjeuner ou au dîner accompagné de riz ou de xerém. C'est un plat très apprécié à Santo Antão et à Santiago.

Aujourd'hui, même si l'année agricole n'a pas permis de cultiver le haricot, les cap-verdiens ont la possibilité de le manger grâce à l'importation de ce produit d'autres pays.

En profitant de la richesse de la mer des îles, on prépare souvent des « *caldos de peixe* » avec des légumes locaux.

Tenant compte de la variété de poisson existante dans les eaux de archipel (le thon, le maquereau la rascasse la murène, entre autres). Séparément le poisson est assaisonné avec de l'oignon, de l'ail, des tomates, de la coriandre verte de huile d'olive et du sel. Ensuite on prépare les légumes tels que le manioc, la patate douce, la banane verte, la pomme de terre et d'autres. Ils sont mis dans une casserole avec de l'eau à bouiller, après on ajoute du poisson, on les laisse cuire pendant quelques minutes.

²⁹ Il y aura plus d'information dans la partie qui aborde les plats préparés à la base du maïs

Il est servi avec le riz ou le xerém au déjeuner ou au dîner. Plat très apprécié à Santiago et à Santo Antão grâce à l'abondance de légumes verts. Cependant à Santiago, il y a des cas où les gens le préparent avec de l'eau de coco.

Malgré le fait d'être considéré comme des plats nationaux, quelques uns sont caractéristiques des îles en particulier, si l'on croit les exemples donnés par João Lopes Filho « *apesar de integrados no universo de uma culinária tradicional, alguns pratos são todavia característicos de determinadas ilhas caso do molho de capado e friginatode São Nicolau, da djagacida e do gigotti do Fogo, da truchida, e do (guisado di bodi ku xerém) de Santiago ou ainda da perinha das ilhas e da açucrinha de S. Vicente* ». ³⁰

Néanmoins le maïs est un ingrédient qui est connu au niveau national et il se présente dans la préparation de presque tous les plats traditionnels.

2.1. Le rôle du maïs dans l'alimentation au Cap-Vert

2.1.1. L'introduction du maïs dans l'archipel

Lors du peuplement il y a eu des problèmes concernant l'adaptation dans les îles surtout à cause du climat qui n'était pas favorable à la production, ce qui ne permettait pas aux gens qui fréquentaient les îles, d'avoir une alimentation régulière.

L'introduction du maïs dans l'archipel a été un facteur qui a en quelque sorte résolu le problème d'alimentation surtout pour les esclaves. Étant la céréale qui s'est mieux adaptée aux conditions climatiques, elle a permis de développer le peuplement du pays.

Autrefois le maïs a joué un rôle important dans l'économie du pays comme il nous a été signalé par Hopffer Almada « *il est possible qu'aucune autre espèce végétal n'ait jamais eu une valeur symbolique aussi grande dans l'histoire du Cap Vert que le maïs, une telle*

³⁰ João Lopes Filho, *O Corpo e o pão o vestuário e o regime alimentar cabo-verdianos CMO 1997* p.208

valeur lui vient, évidemment du fait que l'histoire du Cap Vert se confond en grande partie avec l'histoire de l'introduction du maïs dans ce pays »³¹

A l'arrivée des portugais dans les îles il n'y avait pas de plantes comestibles d'après nous cela se justifie par le fait d'être un peu déserte et aussi parce que le climat sec ne permettait leurs développement. Selon Jorge Barbosa « *il n'y avait /que des oiseaux de proie /aux griffes aiguisés / les oiseaux maritimes / qui volent sur de longues distances (...) et la végétation / dans les semences sont venus attachés / aux ailes des oiseaux / lorsqu'elles furent importées ici / par le furie des tempêtes* »³². Dans ces conditions nous ne croyons pas que cette végétation dont a fait référence Jorge Barbosa incluait les plantes alimentaires, d'autant plus qu'il a fallu introduire des plantes alimentaires qui s'adaptaient au climat pour pouvoir inciter le peuplement des îles.

Selon Teixeira de Sousa beaucoup d'autres plantes ont été essayé dans l'archipel mais rares ont été ceux qui se sont adaptés au climat sec du pays « *nos primodios da ocupação do arquipélago foi ensaiada vários cereais nomeadamente do sorgo, do trigo, do arroz, nas varzeas de Santiago. Os resultados foram desencorajantes e só cerca de meio século após à descoberta de Cabo Verde, a introdução do milho americano efectivou a ocupação desta provincia ultramarina* ».³³

Puisque la difficulté d'adaptation au climat était grande il leur a fallu apporter beaucoup de plantes et aussi d'animaux pour voir s'ils adaptaient au climat. C'est pour cela que Manuel Veiga a considéré le pays, à l'époque, étant comme laboratoire de plantes et d'animaux, et le maïs a joué un rôle décisif. Il a connu une expansion et une diffusion rapide.³⁴

D'après João Lopes Filho le maïs a été une céréale qui a part son adaptation facile, sa production n'exigeait ni trop d'efforts de la part des hommes, ni trop de connaissances techniques.³⁵

³¹ José Luis Hopffer Almada, In *Insularité et Littérature aux îles du Cap Vert*, Manuel Veiga, KATHALA, 1997 p. 65

³² Manuel Veiga, *Insularité et Littérature aux îles du Cap Vert*, KATHALA, 1997 p. 66

³³ Teixeira de Sousa, *Cabo Verde, Boletim de Propaganda e de Informação*, Publicações da Imprensa Nacional Ano III n°89 1957 p.4

³⁴ *Insularité et Littérature aux îles du Cap Vert*. KATHALA, 1997, Manuel VEIGA p. 67

³⁵ *O corpo e o pão O vestuário e o regime alimentar cabo-verdianos* CMO 1997, João Lopes Filho, p. 193

Si nous considérons que Cap-Vert a été un point stratégique pour le commerce d'esclaves, les seigneurs devaient bien les alimenter pour garantir la main d'œuvre. Si l'on croit Manuel Veiga « (...) *les besoins de maintenir une main d'œuvre esclave nombreuse fait du maïs le noyau essentiel de l'économie capverdienne de subsistance.* »³⁶

Le maïs était la base de l'alimentation essentiellement des esclaves vue que les seigneurs le trouvait, surtout quand il était préparé sans avoir aucune transformation, ayant un aspect primitif et désagréable, comme l'a décrit António Aurélio Gonçalves dans le préface du livre *Cozinha de Cabo Verde* de Maria de Lourdes Chantre « *acontecía que a cachupa por via de regra, inspirava uma repunhância instintiva ao farasteiro, pela simples razão que o milho quando cozinhado por inteiro (...) não é aproveitado pelo europeu. Conserva un aspecto de comida primitiva e um ressaibo que é desagradavel ao seu paladar.* »³⁷

Le maïs est resté l'un des éléments clés de la formation de la société cap-verdienne : comme il a été mentionné par M. Veiga « *l'expansion du maïs dans la société capverdienne se produisait en même temps que la proto-nation et la nation capverdienne se construisaient* »³⁸ et au fur et à mesure il est entré dans le régime alimentaire de tous les cap-verdiens.

C'est dans cette perspective que le maïs est resté comme un emblème de la culture cap-verdienne et pour M.Veiga « *en ce temps-là pour les capverdiens manger c'était manger du maïs* ». ³⁹

2.1.2. La culture du maïs

*La culture du maïs est devenue l'activité économique la plus rentable*⁴⁰ en satisfaisant les besoins alimentaires de tous les capverdiens, ce qui fait que les capverdiens déposaient plus de confiance dans la production du maïs que dans un autre produit.

³⁶ Manuel Veiga, *Insularité et Littérature aux îles du Cap Vert*. KATHALA, 1997 p. 67

³⁷ Maria de Lourdes Chantre, *Cozinha de Cabo Verde* coleção Habitat, p. 12

³⁸ Manuel Veiga, *Insularité et Littérature aux îles du Cap Vert*. KATHALA, 1997 p. 70

³⁹ Idem, *ibidem* p. 71

Au Cap-Vert, comme pour les autres productions, celle du maïs dépend aussi de l'eau pour pouvoir développer. Et l'occurrence des pluies se produise dans un temps bien précis appelé « *tempo das águas* »⁴¹, c'est-à-dire la saison des pluies, période qui s'étend du mois de juillet à octobre. C'est généralement pendant cette période la que les gens font les semailles de maïs ainsi que les activités d'entretien en vue de profiter davantage de la tombe d'eau et faciliter son développement.

Le destin de l'homme cap-verdien en approximant la saison des pluies est de mettre les graines de maïs dans la terre : « *tous les ans en ce temps bénit pour ce qu'il représente dans l'attente des hommes les mains parcourent les rases compagnes, les monts, les vallées, les plaines et mêmes les roches nues pour semer l'espoir divin.* »⁴² Cela veut dire que pour les cap-verdiens semer le maïs est quelque chose de sacré et aussi un acte culturel. Concernant l'état d'esprit des hommes de la terre ils sont très passifs et courageux car beaucoup de fois même avant l'arrivée de la pluie ils font leurs semailles dans la terre sèche en attendant que la pluie vienne. Même pendant les années qu'ils croient sèche ils ont la même attitude.

Au Cap-Vert chaque fois qu'on parle de crises, on pense toujours à des crises alimentaires et surtout à la production du maïs⁴³ et ces crises sont presque toujours provoquées par le manque de pluie.

En règle générale quand il n'y a pas de production du maïs, il y a comme conséquence la famine et même la mort des gens comme l'a référé M.Veiga « *l'absence du maïs dans la vie des capverdiens signifie depuis toujours la mort de tous les cycles de la vie des capverdiens et surtout sa propre mort étant qu'être physique et spirituel.* »⁴⁴

Dernièrement la production de maïs est devenue de plus en plus insignifiante par rapport aux besoins alimentaires des cap-verdiens, ce qui nous donne l'impression qu'il perd sa fonction dans l'identité nationale (la base de l'alimentation des cap-verdiens). Cette perte

⁴⁰ Idem, ibidem p. 71

⁴¹ Idem ibidem p. 71

⁴² Idem ibidem p. 71

⁴³ Ibidem, Manuel Veiga p. 77

⁴⁴ Op cite pp. 75, 76

de valeur se vérifie plus au moins vite selon le milieu social, ce qui a été aussi constaté par M.Veiga « *si cette perte se produit lentement au milieu rural, dans les centres urbains elle est un fait accompli* ». ⁴⁵ C'est vrai qu'auparavant (après l'indépendance nationale) dans le milieu urbaine les gens ont commencé à rejeter des plats faits avec le maïs, cependant aujourd'hui, ils commencent à avoir une prise de conscience de la valorisation de l'identité nationale plus que dans le milieu rural, dans ce cas peut être par manque d'information. Notre idée s'oppose à celle de M.Veiga dans la mesure où les gens ont été capables de changer leurs mentalités.

2.2. Les plats à base de maïs

Dans l'archipel capverdien on fait référence à un ensemble de plats régionaux presque tous préparés à base de maïs.

C'est pour des raisons diverses que « *les plats confectionnées à partir de maïs cessent d'être la base fondamentale du régime alimentaire capverdien pour se transmuter en des symboles majeurs de l'identité capverdienne* » ⁴⁶

Il est également important de mettre en évidence l'ensemble des plats préparés ayant comme ingrédient base le maïs et c'est dans cette partie que nous allons familiariser avec la capacité d'imagination, de créativité des femmes et des hommes dans la cuisine capverdienne. A part la cachupa préparée avec les graines de maïs, il faut mentionner comme l'a fait João Lopes Filho beaucoup d'autres plats tels que « *as papas de milho moido servida com leite, rolão, xerém, djagacida, milho em grão, milho verde assado, milho verde cozido, milho iliado, camoca, cuscuz, et encore des fameux gâteaux ou espèce de gâteau tels que: bolos de farinha de milho com mel, fongo, gufongo, fonguinho, banana de fongo, brinhola, batanca, filhos, pasteis, entre autres.* » ⁴⁷

La transformation du maïs se divise en deux catégories: la catégorie des grains (cachupa, cachupinha ou milho em grão, milho fervido et assado, milho iliado) et celle de la farine

⁴⁵ Op cite p. 79

⁴⁶ Veiga Veiga ibidem, p. 78

⁴⁷ João Lopes Filho, *Cabo Verde Subsídios para um levantamento cultural*, cerâmica da Boa Vista, colecção do autor p. 91

qui peut être fine ou grosse (papa de milho, camoca, bolos, fongo, fonguinho, xerém, rolon, djagacida, entres autres)

2.2.1. La catégorie des grains

Des épis de maïs



2.2.1.1. La cachupa (espèce de cassoulet de maïs)

Cachupa rica



Le plat le plus connu est la *cachupa*, plat national vu comme élément clé dans l'identité nationale du pays, d'autant plus qu'elle reflète le savoir faire des cap-verdiens.

Autrefois ce plat était presque omniprésent dans la cuisine des capverdiens, selon João Lopes Filho la

cachupa est « *sem dúvida um dos mais característicos e elemento básico de toda a população e por isso refletindo praticamente a paisagem, a riqueza e a cultura deste povo* »⁴⁸

Dépendent de la quantité et de la variété d'ingrédients mises dans la *cachupa*, d'après João Lopes Filho il y a au moins trois types de *cachupa* selon des moyens financiers des gens, il y a, *cachupa pobre ou água e sal cachupa com peixe et cachupa rica*.⁴⁹

⁴⁸ João Lopes Filho, *O Corpo e o pão o vestuário e o regime alimentar cabo-verdianos*, p. 198

Elle est riche quand dans sa préparation on ajoute de la viande, du poisson et des légumes ; quand il n'y a pas de possibilité de l'ajouter de la viande et des légumes et qu'il y a seulement le poisson on l'appelle *cachupa* avec du poisson ; des fois il n'y a même pas de poisson on dit que c'est de la *cachupa* pauvre, celle qui des fois n'a même pas de haricot. Nous trouverons ce type de *cachupa* normalement chez les familles les plus défavorisées.

Malgré le fait d'être reconnu aujourd'hui étant le plat national, selon António Rodrigues jadis elle symbolisait la pauvreté de l'archipel « *em boa verdade não deixa de ser o prato que simboliza a pobreza do passado, hoje prato mais fino e de referência dos cabo-verdianos* »⁵⁰

La *cachupa* est tellement caractéristique du pays qu'elle représente le Cap Vert dans le pays et dans la diaspora. Elle est si illustrative qui nous emmène à la comparer avec des plats typiques d'autres pays comme l'a remarqué aussi Virginia Vieira Silva « *le plat national du Cap Vert est la cachupa elle est au Cap Vert ce que la feijoada est au Brésil, le couscous au Maroc, les spaghettis en Italie* »⁵¹

Considéré comme le céréale roi, la *cachupa*, est toujours présente sur la table des cap-verdiens, du petit déjeuner au dîner comme l'a si bien expliqué Virginia Vieira Silva « *préparée pour le déjeuner ou le dîner on en garde toujours une partie qui sera réchauffée le lendemain matin et servie avec des œufs sur le plat pour le petit déjeuner* »⁵²

La préparation de la *cachupa* intègre le maïs (ingrédient principal), le haricot (celui qui accompagne presque toujours avec le maïs), de la viande et/ou du poisson, enrichi avec des légumes verts tels que : le chou, des patates douces, du manioc, des bananes vertes, et de la citrouille.⁵³

Si l'on tient compte la valeur nutritive du maïs en soi, il est faible en beaucoup de nourissants⁵⁴, ce qui n'est pas bénéfique pour l'organisme. Cependant si l'on ajoute des

⁴⁹ Ibidem, João Lopes Filho p. 198

⁵⁰ António Rodrigues «A gastronomia cabo-verdiana» *Cabo Verde Terra d'Sodad*, , p. 156

⁵¹ Virginia Vieira Silva, *Cuisine des îles du Cap Vert* L'Harmattan, Paris p. 75

⁵² Idem, ibidem p. 10

⁵³ Virginia Vieira Silva, ibidem p. 10

⁵⁴ Teixeira de Sousa, *Alimentação e Saúde nas ilhas de Cabo Verde*, p. 12

ingrédients tels que, des légumes, du poisson et/ou de la viande elle augmente sa valeur nutritive.⁵⁵ Cela est fait normalement par des gens qui ont un pouvoir d'achats plus élevé. Les différents types de *cachupa* reproduisent-elles la différenciation de statut existante dans le pays, ce qui a été aussi référé par José Luis Hopffer Almada « *a camada pobre, a de condição média e a rica.* »⁵⁶

Des fois la façon dont est confectionné la *cachupa* est liée à des époques ou à des occasions spéciales. Par exemple s'il y a eu une bonne année agricole, il y aura éventuellement une variété de produits à la disposition des gens et le contraire aussi arrive, c'est-à-dire devant une mauvaise année agricole, la production sera trop faible, par conséquent il y aura un manque de produits locaux capables de satisfaire les besoins alimentaires de la population. Et si le plat est confectionné pour une occasion spéciale d'après Mateus de Nunes « *ela é sempre enriquecida ou feita se possivel mais gostosa do que o habitual ...* »⁵⁷

La *cachupa* était si importante dans la vie des cap-verdiens que pendant la journée surtout la femme occupait une grande partie de son temps dans la préparation de ce plat.⁵⁸

2.2.1.2.Cachupinha ou midjingron (sorte de cassoulet au maïs doux)

Cachupinha ou *midjingron*⁵⁹ s'agit d'un plat préparé avec le maïs encore vert ou comme on dit localement *milho leite*. Les premiers épis de maïs sont récoltés et destinés presque souvent à la préparation de ce plat. Il s'agit d'un plat qui est beaucoup apprécié par les natifs.

La préparation est faite de la manière suivante : après la récolte des épis de maïs ils sont effeuillés et séparés de la rafle avec l'aide d'un couteau. D'abord on met seulement les

⁵⁵ Idem, ibidem p. 12

⁵⁶ José Luis Hopffer Almada, In *Insularité et Littérature aux îles du Cap Vert*, João Lopes Filho, , Paris 1998, Kathala p. 72

⁵⁷ Mateus de Nunes, In João Lopes Filho, *Insularité et Litterature aux îles du Cap Vert*, Paris 1998, Kathala p. 29

⁵⁸ João Lopes Filho, *Corpo e o pão o vestuário e o regime alimentar cabo-verdianos*, p. 200

⁵⁹ Cachupinha est la dénomination attribuée dans les îles de Sotavento alors que midjingron l'est pour Barlavento

grains de maïs dans une casserole avec de l'eau et on les fait cuire pendant 20 ou 30mn ensuite on ajoute d'autres ingrédients (le haricot, des légumes, un peu de sel et d'autres assaisonnements). En ce qui concerne les ingrédients à ajouter on fait comme pour la cachupa (Rica ou Pobre) selon le goût et la possibilité des uns et des autres. C'est un plat qui est servi pour le déjeuner ou pour le dîner.

2.2.1.3 Milho iliado/prentém ⁶⁰ (espèce de maïs soufflé)

Il est supposé que cette manière de manger le maïs « *a été hérité de la tradition alimentaire des Indes américains* »⁶¹ *Milho iliado* est l'équivalent de pop-corn.

Préparer ce plat consiste à faire souffler les grains de maïs sous la chaleur du feu. D'abord prenez une cocotte à fond épais, versez du sable fin, laissez chauffer pendant 40mn ensuite versez les grains de maïs sec on vert selon le goût et avec l'aide d'un petit morceau de bois les remuer jusqu'à éclater les grains. Après passer au tamis pour séparer les grains de maïs du sable. Etant prêt on ajoute du sel ou du sucre selon la préférence de chacun. Avec le temps, les gens substituaient le sable pour la graisse, mais le processus continu le même.

Au Cap-Vert le *milho iliado* a été en plus, une manière trouvée pour apaiser la faim pendant les matins ou les après-midi, surtout quant les conditions financières ne permettent pas de faire autre chose. C'est un plat présent généralement sur les tables des plus défavorisés qui n'ont pas d'argent pour acheter d'autres ingrédients pour faire la *cachupa* par exemple. C'est un plat que les capverdiens préparent de moins en moins.

D'après Moacir Rodrigues « *nas festas de romaria nomeadamente São João, o milho iliado representava luxo e poder, com ele faziam os rosários, para as pessoas enfeitarem* »

⁶²

Dans la région de Sotavento les gens utilisaient le maïs grillé comme parfum (ils prennent des grains de maïs grillé et les transporter en soi).

⁶⁰Prentém est la dénomination attribué par les gens de Santo Antão tandis que pour les autres îles soit ils disent milho ilado soit patetas (surtout à Santiago)

⁶¹Orlando Ribeiro, *A Ilha do Fogo e as suas Erupções* p. 117

⁶²Moacir Rodrigues cité par João Lopes Filho, *Introdução à Cultura Cabo-verdiana* p. 293

2.2.1.4. Milho fervido et milho assado (épis de maïs bouillis et épis de maïs grillés)

Le maïs vert est aussi consommé bouilli et grillé à la braise. Dans le premier cas, après avoir effeuillé les épis elles sont mises à bouillir dans une casserole avec de l'eau et du sel, pendant 20 ou 30mn. Des fois, les gens profitent du moment où la *cachupa* est sur le feu pour faire cuire les épis de maïs dans la *cachupa*.

Dans le deuxième cas les épis de maïs sont rôtis et généralement sont épluchés et placés entre les pierres qui soutiennent la casserole, ce qui veut dire qu'on profite du moment de cuire d'autres aliments pour rôtir les épis de maïs. A Santiago mise à par les façons ci-dessus mentionnés ce plat peut être préparé autrement celle où, l'épi de maïs est rôti avec sa « paille » de façon à protéger les grains et aussi pour avoir le temps de mieux cuire à l'intérieur.

Quoi qu'il en soit, tant bouilli que rôti, préparer l'épi de maïs est une manière simple, pratique et rapide pour apaiser la faim. Cette façon saisonnière de se restaurer est très appréciée des capverdiens et on peut les manger à n'importe quelle heure du jour, pendant la saison des pluies.

2.2.2 La catégorie de la farine (fine et grosse)

Voici trois façons possibles de transformer les grains de maïs en farine :



Moinho



Pedra de rala



Pilão

2.2.2.1 Le Xerém (sorte de bouillie de farine de maïs)



Le *xerém* est un autre plat préparé à base de maïs, mais cette fois-ci transformé en particules plus petites. Parfois il est utilisé pour épaissir la soupe, le bouillon de poisson aux légumes ou de la viande aux légumes.⁶³ C'est la taille qui nous permet

de distinguer ces deux types de *xerém* : le plus petit ou de taille moyenne est utilisé couramment, pourtant celui un peu plus gros (à-peu-près comme un demi-grain) est connu comme le *xerém de festa*.

Mangé normalement à la place du riz ce qui a été référé par Teixeira de Sousa « *muito frequente na refeição do meio-dia, o xerém substitua o arroz* »⁶⁴

Pour avoir le *xerém* il faut triturer les grains de maïs déjà blutés. Il peut être cuisiné comme le riz, avec les mêmes assaisonnements, la seule différence est qu'on doit le remuer souvent et il prend beaucoup plus de temps à cuisiner. Les gens disent que s'il est bien cuisiné il ressemble au riz. Il est préparé pour le déjeuner ou le dîner, et normalement c'est pour accompagner d'autres plats tels que : *feijoada*, *caldo de peixe* et *guisado*.

Il s'agit d'un plat qui est beaucoup proposé aux îles sous le vent et associé à des occasions de grands événements. Par exemple à Santiago pour le jour de cendre, les funérailles ou encore pour la commémoration des fêtes tels que : le mariage, le baptême, la fête de Tabanca et autres, la présence du *xerém* est presque obligatoire sur la table des *santiaguences* (peuple de Santiago), d'autant plus que cela est devenu un aspect culturel.

Il est presque souvent associé au haricot et devenu symbole de la fête du mariage à tel point que l'on dit à Santiago «dà fichon ku xerém» pour se marier.

⁶³ Maria de Lourdes Chantre, *Cozinha de Cabo Verde*, p.24

⁶⁴ Teixeira de Sousa, «Aspectos do nosso problema alimentar» In *Cabo Verde Boletim de propaganda e Informação*, ano 2, 1949, Praia p. 15

2.2.2.2 Papa de milho (espèce de bouillie de semoule de maïs)

Papa de milho, l'équivalent en français de *purée de maïs* est faite à base d'un mélange de farine de maïs ayant une partie fine et l'autre grosse, o *rolão* (c'est du *xerém fino* ou de la farine grosse). Si elle est faite seulement avec de la farine fine on dirait que c'est de la *papa fina*, cependant si on la fait avec de la farine un peu plus grosse, il s'agit de *rolão*. Pour la faire cuir, à la farine on ajoute de l'eau et du sel, elle est cuite à feu doux.⁶⁵ Elle est préparée à n'importe quelle heure de la journée, mais servie plus fréquemment au petit déjeuner et moins souvent au déjeuner.

Quand elle est confectionnée pour le déjeuner il y a des gens qui ajoutent d'autres ingrédients, comme l'a si bien fait remarquer Nunes de Miranda « *ao almoço é enriquecida com abóbora, feijão, batata doce, inhame ou mandioca* »⁶⁶. Elle est servie normalement avec du lait et/ou du beurre.

D'après João Lopes Filho, autrefois on avait l'habitude de garder une partie de « *papa* » pour le petit déjeuner du lendemain matin, coupée en petit morceau et le faire frire.⁶⁷

L'écrivain nutritionniste Teixeira de Sousa défend que ce plat soit un aliment idéal pour les enfants dû le fait d'être riche en protéines ce qui aide beaucoup dans leur développement.⁶⁸

C'est un plat qui est aujourd'hui moins préparé à cause de l'introduction d'autres farines étrangères pour préparer le « *papa* ».

2.2.2.3 Sopa de rolão (soupe de rolon)

Le *rolão* de maïs mentionné plus haut était aussi utilisé pour faire de la soupe appelé au Cap-Vert « *sopa rolon* ». Il est préparé avec de la viande, du poisson ou des andouilles. D'abord on fait le ragoût avec les ingrédients ci-dessus mentionnés, ensuite on l'ajoute de l'eau suivie de farine et on le laisse cuire pendant une vingtaine de minutes. Etant prêt elle

⁶⁵ Maria de Lourdes Chantre, *Cozinha de Cabo Verde*, p. 63

⁶⁶ Nunes de Miranda, *Compreensão de Cabo Verde* J.I.U. Lisboa 1973 p. 48

⁶⁷ João Lopes Filho, *Corpo e o pão o vestuário e o regime alimentar cabo-verdianos* p. 201

⁶⁸ Teixeira de Sousa, *Alimentação e Saúde nas Ilhas de Cabo Verde* p. 15

est servie pour le déjeuner et peut-être mangé à la compagnie de patate douce ou de manioc bouilli. Plat préparé fréquemment et beaucoup apprécié à l'île de Santiago.

2.2.2.4 Djagacida

La *djagacida* est un plat caractéristique et beaucoup apprécié par les gens des îles de Fogo et de Brava. Il s'agit d'un plat préparé avec de la farine de maïs fine et grosse, du haricot, du chou, de la viande, et du lard. . En ce qui concerne la préparation, d'abord il faut cuire le haricot avec de l'eau et du sel et lorsqu'il est bien cuit le couvrir avec le *rolão* gros et continuer la cuisson. Ajouter ensuite le *rolão* plus fine et remuer avec une cuillère après couvrir et laisser gonfler. Mélanger bien de façon à ce que la *djagacida* soit bien aérée. Elle est servie pour le déjeuner ou le dîner.

En essayant de trouver une explication pour le nom du plat, nous avons regardé dans des livres mais puisque nous n'avons pas trouvé une explication nous avons résolu de demander aux gens, il y a quelques uns qui défendent que le nom *djagacida* provienne de la quantité et de la variété d'ingrédients qui entrent dans la confection du plat. D'autres disent qu'il s'agit d'une influence du wolof « djaraci » qui signifie mélange.

Effectivement à Santo Antão, un simple mélange de divers ingrédients se nomme *djagacida*.

2.2.2.5 Massa de midjo ou totoku

Massa de midjo cu cabrito



C'est un autre plat préparé à partir de farine de maïs. Après avoir pétri la farine avec de l'eau chaude et du sel on fait les *totokus*, c'est-à-dire repartir le produit final en des petites quantités sous forme ronde ou cylindrique. Ils sont très souvent utilisés dans la préparation des plats ayant comme ingrédients le poisson ou la viande, comme est l'exemple de l'image à côté,

surtout quand il s'agit de ragoûts pour travailler la sauce.

L'absence d'autres ingrédients emmène les gens à le préparer seulement avec un morceau de viande, de poisson ou d'andouille. Il est servi pour le déjeuner et très apprécié surtout dans les fêtes, pour assaisonner les bouillons. Cependant c'est un plat qui n'est pas connu dans toutes les îles, c'est surtout à l'île de Santiago qu'elle est préparée plus fréquemment.

2.2.2.6 Scaldada

Il s'agit d'un plat typique de l'île de Fogo dérivé aussi du maïs. On fait bouillir de l'eau avec des assaisonnements, après on ajoute de la farine fine. La quantité d'eau utilisé doit être souvent la moitié de la farine (par exemple si on veut préparer un kilo de farine, on doit l'ajouter un demi-litre de l'eau). Il faut le remuer souvent jusqu'à ce qu'elle cuit très bien.

Ce plat ressemble au *papa de milho* mais avec un aspect un peu différent (c'est-à-dire avec des noyaux). Servi pour le petit déjeuner avec du lait. C'est un plat qui n'est pas connu par beaucoup de gens et aujourd'hui il est moins présent sur les tables qu'avant.

2.2.2.7 Roletes

On obtient des *roletes de milho* quand la farine de maïs est boulangée avec du lait, de la levure, de la graisse et un peu de sel. Le mélange obtenu est radie jusqu'à avoir la grosseur d'un doigt, ensuite il est coupé en petits morceaux et après on les fait frire. Les *roletes* peuvent être servis pour le déjeuner et il est très connu à l'île de Fogo où il y a même des gens qui défendent que ce soit un plat de l'île, néanmoins il est peu connu au sein de la population.

2.2.2.8 Camoca (sorte de farine de maïs soufflé)

Faire la *camoca* consiste à déduire le *milho iliado* en farine. Servi normalement pour le petit déjeuner avec du café, du lait ou du thé. Jusqu'à aujourd'hui il est vu étant un aliment énergétique et c'est pour cette raison qu'il est beaucoup recommandé pour les gens qui dépensent trop d'énergie pendant la journée, c'est l'exemple des élèves. Il est consommé au niveau national.

2.2.2.9 Cuscus (espèce de gâteau de semoule de maïs)



C'est une espèce de gâteau faite avec la farine de maïs (la fine). Autrefois les femmes employaient beaucoup de force des bras pour transformer les grains de maïs en farine fine dans les pilons ou les moulins ou encore dans les *balaio de tenté*, espèce de panier.

Normalement pour préparer le *cuscus*, on mélange la farine avec du sucre de la cannelle et de l'eau jusqu'à ce qu'elle reste humide et après elle est mise dans un *binde* pour cuire à vapeur au-dessus d'une casserole avec de l'eau à bouillir. Les personnes faisaient le *cuscus* en grande quantité car il dure longtemps et pour mieux le conserver il est exposé au soleil ou torréfié au four. Il est consommé au petit déjeuner ou au goûter avec du beurre ou du miel, servi avec du café, du lait ou du thé. Il s'agit d'un autre plat connu au niveau national.

Cuscus est d'après Orlando Ribeiro «*um prato de origem africana, desconhecida na Península Ibérica antes do fim da conquista portuguesa, foi sem dúvida introduzida em Cabo Verde pelos hábitos alimentares dos escravos*»⁶⁹

Le secret pour faire un bon *cuscus*, selon la croyance du peuple, réside dans le fait d'être de bon ou de mauvaise humeur. Généralement les gens qui ne réussissent pas dans la préparation du *cuscus*, on dit que c'est parce qu'ils sont de mauvaise humeur.

⁶⁹ Orlando Ribeiro, *A Ilha do Fogo e as suas erupções* p. 116

Actuellement beaucoup des gens utilisent des *cuscuzeiras* (récipient utilisé pour cuire le *cuscus*) pour faire le *cuscus* car c'est plus facile. Néanmoins celui fait dans le *binde* est plus savoureux et il cuit mieux. Les gens ont aussi la possibilité d'acheter de la farine de maïs déjà prêt et leur créativité leur permet de l'ajouter d'autres ingrédients tels que la farine de manioc ou le purée de pomme de terre.

Il y a des îles tel que Santiago où manger le *cuscus* est lié à des aspects culturels, par exemple dans le jour des cendres c'est une tradition manger du *cuscus* au miel et exposer la partie qui reste au soleil.

2.2.2.10. Filhós (espèce de beignets)



Dans la recherche incontestée des choses à manger, la femme capverdienne faisait recours souvent à des produits qui étaient à sa disposition. De ces produits, celui qui était le plus présent a été sans doute le maïs. C'est de cette façon qui a surgi une autre invention avec la farine de maïs. Cette fois-ci elle est mélangée avec de la banane mure, du lait, des œufs et de la levure. Le résultat est une pâte un peu molle, frite par cuillerée.

C'est une alternative pour le petit déjeuner ou le goûter quand la pauvreté ne permet pas d'avoir d'autres choses. Très apprécié et consommé dans les îles de Santo Antão et São Vicente.

2.2.2.11. Fongo

Le *fongo* est fait à partir de farine de maïs, de banane mure et de patate douce cuite. Le mélange est fait dans un pilon et le résultat obtenu est reparti en petite quantité après envelopper dans des feuilles de bananiers, cuits au milieu des cendres chaudes. Comme nous pouvons remarquer faire le *fongo* ce n'est pas une tâche facile et en essayant de simplifier la tâche, d'autres noms ont été donné à cette espèce de pain sans ferment.

Exemples de *funguim*

Des exemples d'imitation du fongo ont été, *funguim* (préparé avec les mêmes ingrédients que le fongo, la différence est qu'on le fait frire dans le huile) et *brinhola* (on l'ajoute des œufs et de la levure qu'on ne trouve pas dans les autres et des fois on le fait seulement avec de la farine et des oeufs) *banana de fongo* (elle est cuite dans une casserole pendant qu'on cuit d'autres aliments ayant comme ingrédients le poisson ou la viande). Confectionnés presque de la même manière, mais le résultat final se présente de façon différente.

A Santo Antão tous ces espèces de *fongos* sont très appréciés, cependant c'est le *fongo* original qui a un rapport plus culturel car toutes les années il doit être présent sur la table le Dimanche de Pâques.

2.2.2.12. Pastel de milho (sorte de rissoles de farine de maïs)

Le nom de *Pastel de milho* peut trahir ceux qui ne le connaissent pas car normalement on dit « Pastel de milho » mais, en réalité, il s'agit, la plupart du temps, d'une association de maïs avec de la patate douce. C'est rare les fois où il est préparé sans la patate douce.

Le mélange des deux avec de l'eau qui a cuit la patate douce donne une pâte mollette. Avec la main elle est bien travaillée et après repartie en de petites quantités au-dessus d'une nappe mouillée. Elle peut être farcie ou non avec du poisson avant de la faire frire. Très apprécié et souvent préparé à Santiago pendant les après-midi pour apaiser la faim.

2.2.2.13. Bolos ou bolinhos de milho (espèce de petits gâteaux de farine de maïs)

A notre avis la cuisine capverdienne était et reste un espace idéal pour la spécialisation des dérivés du maïs. C'est pour cette raison que nous tenons encore d'aborder les gâteaux et les petits gâteaux faits à base de farine de maïs. Des noms tels que *broa*, *estrufão*, *batanca*, *batanga*, *bataguinha*, *pandeque* e *queijadas de milho* sont dérivés de la farine de maïs.

Pour obtenir ces espèces de gâteaux il y a des différences en ce qui concerne les assaisonnements utilisés. Les ingrédients qui se présentent toujours dans la préparation sont : la farine de maïs, et les assaisonnements utilisés habituellement pour faire un gâteau. Si à ces ingrédients on ajoute de la banane mure, du miel, de la farine de blé, du sucre et du lait, le mélange obtenu est mise dans un moule et cuit dans un four, c'est ce qu'on appelle *broa*.⁷⁰

Pour obtenir l'*estrufão* il faut juste supprimer la banane et le miel et additionner des œufs. Le mélange obtenu est frit d'une seule fois.

La confection du *pandeque* et de la *queijada* ressemble celle du *estrufão*, la différence est que ces deux derniers ils sont cuits dans le four, le *pandeque* dans un grand moule et la *queijada* dans des moules plus petites.

Si on prend seulement de la farine, des œufs et du sucre on les mélange et après on les fait frire par cuillerées, on obtient ce qu'on appelle *batanca*. Si on mélange seulement de la farine de maïs avec de l'eau et du beurre ensuite on le met dans une grille pour rôtir on obtient de la *batanga*.⁷¹

La *batanguinha* s'obtient quant, à la farine de maïs est ajoutée de la farine de blé et de la patate douce. Il s'agit des alternatives pour le petit déjeuner ou le goûter, cependant ils sont en voie de disparition.

⁷⁰José Maria da Costa, *O valor nutritivo do milho*, In Cabo Verde Boletim de Propaganda e Informação in Praia Ano V n° 51 1953 p. 23

⁷¹ Orlando Ribeiro, op cite, p. 116

2.2.2.14. Botchada et colotchi

L'abattage des animaux comme le cochon, la vache, la chèvre, impliquaient l'utilisation de la farine de maïs. La veille, le maïs est préparé et mis dans l'eau jusqu'à l'aube du jour suivant où il est pilé pour obtenir de la farine, non seulement pour faire la *papa* pour le déjeuner mais aussi pour faire la *botchada* ou le *colotchi*. Au moment d'abattre les animaux les gens prennent le sang qui est assaisonné avec du sel, de l'ail et du vinaigre.

Après avoir bien nettoyé l'estomac de l'animal, celui-ci est rempli avec le sang mélangé avec de la farine fine et le *rolão*. Il y a des gens qui au lieu d'utiliser la farine, utilisent le riz cuit. Il est cuit dans une casserole ayant de l'eau, un peu de sel et une feuille de laurier. Etant cuit il est coupé en petits morceaux et le faire frire.

Colotchi est quand les gens cuisinent les boyaux fins des animaux mélangé avec de la farine de maïs. Plat très célèbre à l'île de Fogo et ce sont plutôt les boyaux des vaches les plus utilisés dans la confection de ce plat. Le *botchada* et le *colotchi* peuvent être servis à n'importe quelle heure du jour, mais la tendance est d'utiliser le premier pour le petit déjeuner et le deuxième pour le déjeuner.

2.2.2.15. Descaida

Il s'agit d'un plat très divulgué à l'île de Fogo. Confectionné avec de la farine de maïs, de la viande, du jaune d'œuf et du sel. La viande la plus utilisée est celle du poulet et elle est cuite séparé des autres ingrédients, ensuite ils sont mélangés et emmenés au feu pour cuire pendant une trentaine de minutes. C'est un plat qui n'est pas beaucoup préparé et est réservé aux gens qui ont plus d'aisance économique, car ce n'est pas tous les gens qui ont la possibilité d'acheter les ingrédients nécessaires. C'est pour cette raison que les gens disent qu'il est mangé plutôt pendant les jours de fêtes, servi normalement au déjeuner.

III. TROISIEME CHAPITRE

3. La cuisine traditionnelle vue à travers la littérature et la musique

3.1. La littérature

Depuis longtemps les plats traditionnels cap-verdiens sont divulgués à travers la littérature et la musique.

A part quelques livres de recettes récemment publiés, très tôt les auteurs cap-verdiens ont commencé à faire référence aux plats traditionnels dans leurs œuvres littéraires. D'autant plus que la plupart des œuvres littéraires cap-verdiennes abordent la manière de vivre des gens et par conséquent, il est évident que les habitudes alimentaires, la manière de cultiver les produits et de préparer les plats y font partie.

Nous considérons que compte tenu de la grande créativité et diversité culinaire au Cap-Vert, la divulgation mériterait, à notre avis, d'avoir une plus grande attention. À part quelques livres de recettes publiés, à savoir : *Cuisine des îles du Cap Vert* de Virginia Vieira Silva, *Cozinha de Cabo Verde* de Maria de Lourdes Chantre, *Santo Antão Cozinha Regional* de J.P.Chantre de Oliveira et *Cozinha da Avô* de Josefina Duarte⁷², il y aurait quelques autres divulgations de connaissance limitées qui se restreignent quasi exclusivement à des consommations internes de quelques restaurants.

⁷² Ce dont nous avons connaissance.

Mise à part les auteurs ci-dessus mentionnés qui ont publié des livres portant spécifiquement sur la cuisine des îles du Cap-Vert, il y a d'autres auteurs de la littérature capverdienne qui dans leurs œuvres ont fait référence à des plats ou des ingrédients utilisés dans la préparation des plats. C'est le cas de Baltazar Lopes qui dans son célèbre roman *Chiquinho* a écrit : « *a cozinha desaguada era uma tentação da meninência. Mamãe guardava lá o barril de farinha de pau, a talisca que ficava da rala da mandioca e o peixe seco da ilha do Sal...* »⁷³ Encore dans le même ouvrage l'auteur fait mention à de petites choses à manger que le père emmenait aux enfants: « *papai nunca se esquecia das encomendas para nós : eram mandioquinhas tenras de menos de duas as-àguas, batatas de formas caprinhasas (...) e abobrinhas rabo-de-gato, em vista das merendas.* »⁷⁴

Corsino Fortes dans son recueil : *Cabeça Calva de Deus* écrivait également en créole cap-verdien cette fois-ci : « *oh pove de Rua de craca /Alimentod /nesse colde d'peixe de 16 toston...* »⁷⁵ Ce qui voudrait dire en français: oh, peuple de la Rue de craca/nourri avec le bouillon de poisson de 16 « toston »⁷⁶

D'autres écrivains et poètes tout aussi connus que Baltazar Lopes et Corsino Fortes ont introduit dans leurs écrits ces préoccupations concernant l'alimentation dans les îles du Cap-Vert. Nous en avons comme preuve, les extraits suivants :

« *cuscus queeeeente! Quem quer cuscuuuuuuz ?/ Oli sucrinha ma rebçooooooooode! / Queres comprar bolos?(...) bolos de mel, coentos, couves, hotaliças, fongos...* »⁷⁷

Dans ce cas c'est une manière de faire la publicité des plats à vendre.

La référence aux plats est faite, soit comme célébration dans les années d'abondance, soit comme dénonciation dans les années de disettes.

Il y a ceux comme Mário de Andrade et Pedro Jorge Barbosa qui abordent des années d'abondance : « *Ah anos fartos / Milho, feijão / pilão cochindo / fumo no ar/ riso nos lábios...* »⁷⁸ ou encore dans l'extrait qui suit:

⁷³ Baltazar Lopes, *Chiquinho*, ed. Calabedoché, Dezembro 1997 p.13

⁷⁴ Idem ibidem pp.16-17

⁷⁵ Corsino Fortes, *Cabeça Calva de Deus, Pão & Fonema*, Publicações Dom Quixote, Lisboa 1997

⁷⁶ Toston, denomination pour les anciennes pièces de monnaie qui vigoraient au Cap-Vert avant l'indépendance. Symboliquement cela représente la pauvreté, le manque d'argent. Cf le sou en français.

⁷⁷ T.T.Tiofe, *O primeiro e o segundo livros de Notcha*, Mindelo 1975 p.31

⁷⁸ Mario de Andrade, *Antologia Temática da Poesia Africana I*, ICL 1976 p.41

«*Mi propi qu'ê Djom / Djom pó-di-pilon / Quê dono di tchom / Tamanho, largom / mandioca, fijom / batata, mamom / cu pé di polom...*»⁷⁹

Il y a d'autres qui font référence aux plats de façon moins direct, dans les années de crise, la plupart du temps provoqué par le manque de pluie et par conséquent l'insuffisance dans l'alimentation des gens ce qui provoquait la mort des êtres humains. Cela se confirme avec ce que Jorge Barbosa a écrit dans son poème *Casebre* : «... *tão silenciosa a tragédia das secas nestas ilhas / Nem gritos, nem alarme / Somente o jeito passivo de morrer! (...) No quintal da casebre três pedras juntas / três pedras queimadas / que há muito não serviriam...*»⁸⁰

Corsino Fortes aborde également la famine provoquée par le manque de nourriture : « *sbó perguntà vente / pa lume dnha casa / oia sol dnhe fogom sem cuspe / c'se gorfe molgode nô boca...* »⁸¹ Nous pouvons lire dans cette citation un manque de nourritures dans la cuisine pour préparer les plats.

3.2. La musique

Nous avons traité la musique séparément, mais les textes qui la composent auraient pu être classés dans la partie littéraire car, en réalité ils constituent des textes littéraires dans la mesure où ils portent la préoccupation esthétique, (cf. le rythme, les rimes, les assonances...)

Dans la musique traditionnelle capverdienne voire dans les autres genres musicaux récemment apparus au Cap Vert nous trouvons la référence aux plats traditionnels et aussi au rituel culturel de la préparation des plats.

La musique telle comme la littérature, c'est une expression culturelle, une manière de démontrer la réalité vécue, qu'il s'agisse des manifestations de bonheur ou de souffrance. Au Cap- Vert les compositeurs ne font pas exception. Concernant le traitement des plats

⁷⁹ Pedro Jorge Borbosa cité par Manuel Ferreira, *No reino do Caliban I*, p.300

⁸⁰ Jorge Barbosa In *Antologia Temática de Poesia Africana I* ICL 1976 p.23

⁸¹ Corsino Fortes op.cite p.34

traditionnels dans la musique ils font référence aux périodes où il y a l'abondance des produits et des fois aux périodes de crises alimentaires provenant du manque de produits.

Des compositeurs comme, *Ano Nobo* de São Domingos, Santiago, dans sa musique « *Pó na pilon* » démontre l'abondance de produits alimentaires. Voici un extrait de la musique qui confirme cela:

« *cachupa na cassa/ é fartura nós tudo/ xerém na festa/ é ronco di nos terra!...*

Nu tente, nu rabida/ farinha na prato/ cùs-cùs cu papa/ é bianda di nos minis!»⁸²

Le groupe *Juventud em Marcha* de Porto Novo Santo Antão, fait référence aussi à une période où il y avait des choses à manger, dans la musique « *mri Sébina* »

« *oh mri Sébina/ ben pô kêfé nô lume/ oh lé lé, oh lé la/ nô ten cùs-cùs, nô ten mel/ nô ten bôd nô ten copôd...* »

Nous avons compris dans cette extrait qu'il y avait de quoi se nourrir.

B.Lèza a composé une musique « *Ribera di Paùl* » où il a fait mention au rituel de la production du maïs et du haricot, les deux produits les plus présents dans la préparation des plats au Cap Vert. Voici un extrait de la musique :

« *Oi vamos embora pá Ribera di Paul/ pá no bá oia/kel virdin k deus mandá/ pá no bá oia pove k mon na tchon/ pove k mon na tchon/ tá fazé midjo ná fjon...*»

Pour le groupe « *Cordas de Sol* », Paúl-Santo Antão, contrairement aux autres que nous avons déjà mentionnés, font référence aux besoins de produits essentiels à l'alimentation, surtout quand il s'agit des occasions spéciales telles que le mariage dont ils ont fait référence dans la musique « *Cumped Juquim* » :

« *Oh Deus osê jdá tchuva/ ben pel dá nô tchon/ pe nó bé pnhá nó konpe/ fjon pedra má bobra foga/ pnó pó ne kel penela tronsod kel kotchupa/ kzemente sen fortura é kmé noiva sem vintén...*»

Dans cet extrait les gens font appel à Dieu pour qu'il leurs envoie de la pluie afin d'avoir des produits pour fêter le mariage, car dans ce genre de fête il faut proposer beaucoup de plats variés.

⁸² Firmino Cachada, *Cabo Verde terra di meu* colectânea de músicas do poeta e compositor Ano Nobo, Cabo Verde 2006, p.49

Comme nous avons fait mention tout au long de ce travail, autrefois au Cap-Vert, avoir du maïs des fois était synonyme de richesse, ayant besoin d'argent pour réaliser des projets les gens pouvaient vendre ce maïs pour pouvoir les obtenir. Par exemple Gardénia a interprété une musique appelée « ká dá », où les gens ont vendu leur quantité de maïs qu'ils avaient pour partir à São Tomé e Príncipe et travailler durant les périodes de crise au Cap-Vert, provoqué par le manque de pluie.

Regardons un extrait de la musique :

«ká dá/ nó compra midjo/ nó pol ná nos tambor/ nó torná vendel/ nó bá pá Santomé e Príncipe...»

Le compositeur *Ano Nobo*, a abordé dans la musique « Caldo Tchitcharo » le goût pour les poissons même dans des périodes où il n'y avait pas de grande quantité d'ingrédients pour préparer avec le poisson. Il parle de la préparation du ragoût de poisson aux légumes mais ayant comme ingrédient seulement la banane verte. Regardons ce qu'il a proposé :

«Cumadre Monzinha/ Nha dexâ di arenga/ Calda tchitcharinho/ Câ tem lenga-lenga (...) N'bem cu banana/ qui custam catarro/ Pâm basta gana/ di caldo tchitcharo...»⁸³

Ildo Lobo dans son dernier CD «Incondicional» a interprété une musique «Tradiçon» où il a fait mention à différents plats préparés à base de maïs : *«lvanta log ced/ pta midje na plon/ pa fazé cuscuz/ E nha Janina/ já mansa farinha/ pa fazé brinhola/ oia Duducha/ já pó midje na lume/pa fazé cachupa...»⁸⁴*

Le groupe Ferro Gaita dans la musique «Xó pelada» fait référence à des plats confectionnés à base de maïs regardons un extrait de la musique: *«xó pelada dam di bó/ 'n ta dau di meu/ bati bóli di cascal cocu/ nha cuscus de midju'l terra/ cufongo na pajda midjo ...»⁸⁵*

La même chose se vérifie dans cette musique populaire «N'ca ta kumi bianda midjo Papa tenterêm kamoka, massa fidjos, torradinha, rabu liton ku baxinha...»

⁸³ Firmino Cachada, op. cite, p.44

⁸⁴ Ildo Lobo CD *Incondicional* Harmonia 2004

⁸⁵ Ferro Gaita *Bandera Liberdade* 2003

Nous avons analysé beaucoup d'autres musiques de compositeurs cap-verdiens qui font mention aux plats traditionnels du Cap-Vert et nous avons constaté que les plats les plus mentionnés ont été ceux préparés avec le maïs tels que (cachupa, cuscus, xerém) et aussi le haricot et les poissons.

Nous avons remarqué que tant dans la littérature comme pour la musique, souvent quand les auteurs font référence à des plats et à l'abondance des produits c'est généralement lié à l'arrivée de la pluie où à son manque. C'est-à-dire s'il ne pleut pas ils parlent du manque de produits pour se nourrir, ils font référence aux crises alimentaires.

IV. QUATRIEME CHAPITRE

4. Le rapport entre la cuisine traditionnelle et le tourisme au Cap-Vert

Dans tous les pays, dans toutes les régions, le tourisme ne peut pas fonctionner sans d'autres éléments d'appui plus concrètement le service de transports, l'hôtellerie, les assurances etc. Cependant tous ces services n'auraient pas de visibilité s'il n'y a pas à côté un service de restauration bien structuré. Les touristes peuvent apprécier le paysage, la géographie, les belles plages, la musique, pourtant s'ils ne trouvent pas de plats qui puissent leur donner de la satisfaction pendant leur séjour ils ne pourront pas apprécier leur séjour.

Ainsi, la cuisine traditionnelle des îles du Cap-Vert constitue ou doit constituer l'un des aspects forts dans le développement du tourisme du pays. Le fait de leur proposer des plats typiques est également une façon de divulguer la culture du pays auprès des étrangers.

Normalement quand les touristes visitent un pays c'est rare qu'ils ne goûtent pas les spécialités en termes culinaires. Si l'intention est de connaître la culture traditionnelle d'un pays, en général le but est de découvrir un peu de tout (la littérature, la musique, les plats traditionnels, le parler des gens, leurs façons de s'habiller, entre autres).

Si les gens viennent, en quelque sorte pour connaître la cuisine cap-verdienne nous devons leur proposer des plats typiques, ceux qui représentent l'un des aspects de la culture du pays.

Des auteurs qui ont traité le thème de la cuisine cap-verdienne tels que : Maria de Lourdes Chantre, J.P. Chantre de Oliveira, Virginia Vieira Silva, João Lopes Filho défendent qu'au Cap-Vert il y a une grande richesse culinaire, surtout en parlant de la créativité, de la passion, de l'imagination et de l'amour des gens dans la préparation des plats.

D'après ces auteurs, la cuisine traditionnelle cap-verdienne est un aspect apprécié des habitants et aussi des touristes. Nous avons mené cette recherche dans le but de savoir si encore aujourd'hui dans la cuisine des cap-verdiens il existe cette passion, cet habilité, cette imagination dans la préparation des plats.

4.1. Les offres de plats pour les touristes aux restaurants de Praia

Nous avons fait une étude dans 11 restaurants de Praia, à savoir: *Panorama, O Poeta, Plaza Park, Benfica, Flor de Liz, Nós África, Gamboa, Nova esperança, Casa Cacuto, Churasqueira de Palmarejo*. En dehors Praia nous avons visité le restaurant *Nós Origem* à Cidade Velha.

90% des chefs cuisiniers interviewés ont beaucoup d'années de travail dans la cuisine capverdienne, entre 20 et 30 ans. Cette information nous a permis de conclure que la plupart des chefs cuisiniers des restaurants de Praia ont de l'expérience dans ce domaine. Cependant certains d'entre eux n'ont aucune formation dans le domaine.

Les gens interviewés démontrent leurs passions pour la cuisine cap-verdienne dans la mesure où quelques uns la trouve un art, non seulement d'assortir des assaisonnements durant la préparation des plats, mais aussi dans l'embellissement de ceux-ci.

D'une manière générale les gens caractérisent la cuisine cap-verdienne comme étant excellente. Cependant il faut avoir des améliorations dans la prestation du service. Plus concrètement réduire le temps d'attente du service, soigner la présentation des plats, éventuellement réorganiser l'espace de façon à « ouvrir la cuisine aux clients » La

tendance actuelle est de préparer les plats devant les clients. Nous sommes convaincus et il a des gens qui sont conscients que pour l'amélioration du service il est nécessaire d'engager dans la formation des gens dans le domaine de la cuisine et de la restauration. Cette condition va leur permettre de mieux divulguer les plats traditionnels aux étrangers, qui visitent le pays voire dans la diaspora.

Concernant l'état d'évolution de la gastronomie capverdienne, 10% des gens interviewés, sur un total de 30 personnes, la trouve traditionnelle, tandis que les autres soutiennent qu'elle s'évolue ou bien qu'elle est moderne. Nous sommes plutôt du côté de ceux qui défendent qu'elle se modernise, car même si on prépare un plat avec des produits nationaux il y a beaucoup d'assaisonnements que l'on ajoute qui sont étrangers. Beaucoup de gens défendent que c'est le contact avec l'extérieur qui fait que la cuisine du Cap-Vert se modernise.

Pourtant à Santiago, il y a des restaurants tels que « Nôz África », « Nôz Origem », qui d'après leurs noms sont supposés n'avoir que des plats traditionnels. Mais, selon l'étude que nous avons fait nous avons constaté qu'ils proposent aussi bien des plats traditionnels que des plats étrangers.

La totalité des chefs cuisiniers interrogés, disent que normalement ils proposent aux touristes des plats traditionnels pour qu'ils puissent découvrir les spécialités du pays en terme gastronomique. Cependant des 30 touristes interviewés, 50% disent que dans les restaurants de Praia, on ne leur propose pas ou rarement on leur propose des plats traditionnels. Ils soutiennent aussi qu'ils n'ont pas d'actualisation dans les menus proposés, c'est souvent les mêmes propositions. Relativement à cette question on note une contradiction entre les deux réponses. Notre position concernant cette question est plutôt du côté des touristes car les cuisiniers ont beaucoup d'imagination dans la préparation des plats, c'est vrai mais ils ne les présentent pas souvent, surtout pour des étrangers.

Selon des chefs cuisiniers généralement ce sont eux à proposer les plats aux touristes car certains ne connaissent pas les plats du pays. Néanmoins il y a quelques touristes que disent entendre parler de quelques plats cap-verdiens tels que la cachupa qui est reconnu au niveau international, dans ce cas ils peuvent solliciter des plats capverdiens.

Nous sommes d'avis que concernant les offres des plats aux touristes que visitent le pays il ne faut leur proposer que des plats nationaux ce qui contribua pour la divulgation de la gastronomie cap-verdienne et de la culture du pays.

4.2. Les commandes des touristes dans les différents restaurants de Praia

Nous avons interviewé 30 touristes ceux-ci ont des nationalités divers à savoir : huit français, six portugais, quatre luxembourgeois, trois américains, deux italiens, deux sénégalais, un camerounais, une ukrainienne, une béninoise, une colombienne et un cubain.

65 % disent déjà avoir entendu parler des plats traditionnels avant de venir au Cap-Vert.

Tous les touristes manifestent leurs appréciations pour les plats traditionnels cap-verdiens. Le plat le plus apprécié par les touristes est la cachupa. Ensuite nous trouverons les plats préparés à base du poisson principalement le thon, le rascasse et les fruits de mer comme la poulpe, la langouste, le cauris, le crevette. Après ils soulignent les plats préparés à base de maïs ou de farine de celle-ci tels que le cuscus, le xerém, le djagacida. Le feijoada est aussi un autre plat apprécié par des touristes

Les touristes défendent que concernant la préparation et la présentation des plats, c'est déjà bien mais il faut améliorer surtout au niveau du temps de préparation des plats qui est trop long. En ce qui concerne le service des garçons dans les restaurants 75% le trouve raisonnable sachant qu'il y a le manque d'expérience dans le domaine ce qui rend le service trop lent. Des touristes ont soulignés que cela ne se présente pas dans tous les restaurants et ce n'est pas avec toutes les personnes.

80% des touristes ont dit que le temps d'attente des plats dans les restaurants est trop long dû au service qui est trop lent. Ils disent attendre d'habitude une heure à une heure et demi pour avoir le plat. Ils défendent qu'il faut améliorer le service en travaillant plus vite et faire de la sorte que les gens attendent le minimum de temps possible, si l'on veut attirer les touristes vers la cuisine cap-verdienne. Même s'il y a des cas où le plat dure un peu, il faut au moins offrir aux gens des apéritifs pour les faire patienter.

4.3. L'importance de la cuisine traditionnelle dans le développement du tourisme au Cap-Vert

Nous sommes d'avis que la cuisine cap-verdienne est un des éléments très important dans le développement du tourisme dans les îles du Cap-Vert.

Nous supposons que les étrangers qui visitent le Cap-Vert viennent pour découvrir des choses nouvelles, et s'ils les trouvent ce serait une satisfaction pour eux, aussi bien que pour les cuisiniers cap-verdiens, du fait qu'ils proposent des choses nouvelles, des plats typiques du Cap-Vert, qui sont appréciés par d'autres personnes.

Nous considérons la cuisine cap-verdienne un atout pour le tourisme dans l'archipel cap-verdien compte tenu du fait que si les touristes apprécient ce qu'ils mangent cela leur donne envie de rester plus longtemps dans le pays, de revenir et peut-être d'influencer d'autres personnes à visiter le pays et à découvrir aussi la réalité du pays.

D'après le travail pratique que nous avons fait sur la ville de Praia auprès des touristes que visitent le pays, il y a d'une manière générale une satisfaction dans l'acceptation des plats capverdiens, ils apprécient les plats préparés avec des produits nationaux. Selon quelques personnes interrogées ce qui manque est peut-être la formation dans le domaine de la restauration, car il y a encore des gens qui travaillent dans la cuisine pendant longtemps, mais qui n'ont aucune formation dans le domaine, ce qui ne leur permet pas d'améliorer le service.

Les suggestions

Après avoir élaborer ce travail nous sommes arrivés à la conclusion que dans la cuisine cap-verdienne il n'y a pas encore ce que beaucoup de gens cherchent. Cependant les gens commencent à prendre conscience de l'importance que les plats traditionnels ont dans la valorisation de la culture traditionnelle du pays et aussi dans la contribution qui ceux-ci peuvent donner dans le développement du tourisme dans le pays. C'est ainsi que nous proposerons des suggestions qui contribueront éventuellement pour le progrès de la cuisine cap-verdienne. Ces suggestions qui sont valables pour le gouvernement, les chefs des restaurants et pour des cuisiniers en particulier :

- Donner une formation continue aux garçons avec l'objectif d'améliorer le service de restauration ;
- Les chefs des restaurants doivent exiger que les gens soient formés dans le domaine ;
- Au niveau national le gouvernement doit créer des écoles de formation pour les cuisiniers et les garçons ;
- Le gouvernement doit investir dans la production locale pour avoir plus de produits locaux et frais dans la préparation des plats au lieu de les importer ;
- Il faut encore créer des moyens de faire la promotion des plats tant à l'écrit qu'à l'oral;
- Créer davantage de restaurants où les touristes ne trouvent que des plats nationaux ;
- Il faut aussi que les gens qui travaillent dans la cuisine soient des gens qui aiment leur profession, car selon les interviews que nous avons réalisées il y a encore des gens qui travaillent dans ce domaine, parce que ils n'ont pas d'autres alternatives ;
- Il est nécessaire que les cap-verdiens valorisent davantage les plats traditionnels ;

Conclusion

Au long du travail nous avons abordé des aspects concernant l'alimentation au Cap-Vert, les entretiens avec des chefs cuisiniers et des cuisiniers, la divulgation des plats, la cuisine traditionnelle et le rapport avec le tourisme.

A propos de l'évolution et du goût des plats traditionnels nous avons pu démontrer qu'aujourd'hui même si les plats ont les noms traditionnels, les goûts ne sont plus les mêmes compte tenu l'introduction dans la cuisine cap-verdienne de beaucoup de condiments, ce qui rend les aliments plus savoureux certes, mais qui peuvent être nuisibles pour la santé, à cause des produits chimiques.

En ce qui concerne le rôle du maïs dans l'alimentation il est depuis le peuplement l'ingrédient le plus présent dans la préparation des plats.

Concernant la divulgation des plats traditionnels du pays, elle est présente dans la littérature et dans la musique mais nous sommes d'avis qu'il faut non seulement parler mais aussi écrire davantage à propos de l'alimentation dans les îles du Cap-Vert.

Nous avons constaté que la plupart des cuisiniers des restaurants de Praia, (l'endroit choisi pour faire l'étude pratique) manifestent l'envie de proposer aux étrangers des plats typiques du Cap-Vert. Cependant ils ont l'influence de la cuisine étrangère pays sur celle du Cap-Vert, non seulement par l'entrée dans ces îles des recettes des pays étrangers mais aussi à travers l'importation de beaucoup de produits alimentaires et d'assaisonnements qui sont utilisés dans la préparation des plats.

Dans cette étude nous nous sommes arrivés à la conclusion que nous que les cuisiniers en question font des efforts pour mieux présenter les plats surtout aux touristes qui visitent le pays. Mais le problème qui se pose et quelques uns sont conscients, est le manque de professionnalisme, car il y a très peu de formation dans le domaine de la cuisine.

Néanmoins les cap-verdiens commencent à prendre conscience d'une alimentation plus rationnelle qu'avant, tenant compte que jadis les produits tels que les légumes et les fruits ne faisaient presque pas partie de leurs alimentations. Aujourd'hui la production locale de ces produits ne suffit pas pour satisfaire les besoins de la population.

Nous espérons que ce travail sera utile particulièrement pour les touristes qui veulent connaître la cuisine cap-verdienne, avoir plus d'informations concernant les plats traditionnels du pays. Et nous sommes convaincu que si les plats cap-verdiens ont une bonne acceptation de la part des touristes qui visitent le pays, il y aura de plus en plus de visiteurs et par conséquent plus de recettes touristiques qui contribueront pour le développement du pays.

Après avoir fait ce travail notre passion pour les plats traditionnels cap-verdiens a augmenté, nous avons eu la possibilité de connaître des plats traditionnels des îles que nous ne connaissions pas. Nous pensons que cette attitude doit se présenter en d'autres personnes car il y a encore des cap-verdiens qui ne valorisent pas beaucoup les plats traditionnels.

Nous sommes convaincu que la cuisine cap-verdienne constitue un atout pour le tourisme au Cap-Vert dans la mesure où les touristes démontrent leurs appréciations pour la cuisine cap-verdienne. Néanmoins ils trouvent que l'absence du professionnalisme et le manque d'expérience rendent le service trop lent, mais cela n'enlève en rien la qualité des plats. Presque toutes les personnes interviewées apprécient entre autres, le plat traditionnel et national, « la cachupa ».

Nous avons conclu que pour qu'un repas soit bon il faut avant tout être préparé avec amour.

Glossaire

- **Binde** – récipient normalement en terre percé de petits trous, dans lequel on cuit le maïs à vapeur (ce qu'on appelle cuscus)
- **Balaio de tentê** – panier d'osier qui sert de van ou de passoire à la cuisine
- **Boli** – calebasse, récipient servant à garder le lait pendant des jours pour manger avec le cuscus et aussi pour faire le beurre
- **Buli** – récipient qui sert à transporter de l'eau à boire ou du grog
- **Cabaça** – récipient utilisé pour transporter des liquides, qu'il s'agit de l'eau, de l'eau de vie ou autres
- **Caldeira** – casserole sans manche. Marmite en fer qui repose sur trois pieds très courts qui viendront poser sur les pierres du fogão. Très utilisé dans l'archipel pour faire la cachupa
- **Caneca de pote** – sorte de tasse faite d'une boîte de conserve recyclée à la quelle on ajoute une anse de fer- blanc
- **Cuscuzeira** – récipient en métal utilisé pour faire le cuscus
- **Gamela** – assiette ou cuvette de taille et de profondeurs diverses faites en bois de figuier sauvage qui servent à des multiples usages. Appelé aussi tarro ou tagarra
- **Milho cochido** – maïs pilé
- **Milho iliado** – maïs grillé, soufflé
- **Milho leite** – maïs cueilli encore vert
- **Moringe** – récipient où l'on garde de l'eau cruche

- **Pilão** – pilon, mortier, sorte de cylindre en bois ou en pierre dans lequel on pile le maïs.
Outil indispensable dans la cuisine du Cap-Vert

- **Pote** – jarre d'eau potable qui l'on trouve dans les maisons qui n'ont pas d'eau courante

- **Prentém** - maïs grillé, soufflé

Bibliographie

ALBUQUERQUE, Luis de et **SANTOS**, Maria Emília Madeira, *História Geral de Cabo Verde*, volume I, 2^a ed. Praia 2001

ANDRADE, Elisa, *Les îles du Cap Vert de la Découverte à l'Indépendance National (1460-1975)*, Harmattan, Paris 1996

ANDRADE, Mário de, *Antologia Temática de Poesia Africana I*, ICL, vol. II, Lisboa 1976

BRITO Arminda et **SEMEDO** José Maria, *Nossa Terra Nossa Gente*, PFIE, Praia, Fevereiro 1995

CACHADA, Firmino, *Cabo Verde terra di meu*, colectânea de músicas do poeta e compositor Ano Nobo, Cabo Verde 2006

CARREIRA, António, *Cabo Verde Formação e Extinção de uma Sociedade Escravocrata (1460-1878)*, IPC Estudos e Ensaio 2000

CARVALHO, Maria Adriana, *O Objecto e a Escrita*, IBNL, Praia 2004

CHANTRE D'OLIVIERRA, J.P., *Santo Antão a cozinha regional*, Italy, 1996

CHANTRE, Maria de Lourdes – *Cozinha de Cabo Verde*, 2^a Edição, Editorial Presença, Lisboa 1989

COSTA, José Maria da, «O valor nutritivo do milho», In *Cabo Verde Boletim de Propaganda e Informação*, Ano V n° 51 Praia 1953

DUARTE, Josefina "Cesaltina" Benchimol – *Cozinha da Avó*, 3^aed. 2005

FERREIRA, Manuel, *No Reino do Caliban I*, Plátano Editora S.A., Lisboa, Agosto 1997

FORTES, Corsino, *A Cabeça Calva de Deus*, Publicações Dom Quixote, Lisboa, 2001

LOOMIS, Susan, *Les meilleures recettes des régions de France*, JC Lattès, New York, 1999

LOPES, Baltasar, *Chiquinho*, ed. Calabedoché, São Vicente, Dezembro 1997

LOPES FILHO, João, *Cabo Verde Subsídios para um levantamento cultural*, Plátano Editora, Lisboa, 1981

LOPES FILHO, João, *Introdução a cultura cabo-verdiana*, Instituto Superior de Educação, Praia 2003

LOPES FILHO, João, *O corpo e o pão o vestuário e o regime alimentar cabo-verdianos*, Câmara Municipal de Oeiras 1997

MASSA, Françoise et **MASSA**, Jean Michel, *Dictionnaire Encyclopédique et Bilingue Cap Vert*, EDPAL, vol.3, France, 2001

MIRANDA, Nunes de, *Compreensão de Cabo Verde*, J.I.U. Lisboa 1973

RIBEIRO, Orlando, *A Ilha do Fogo e suas erupções*, V. N. de Famalicão, 1954

SILVA, Virginia Vieira, *Cuisine des îles de Cap Vert*, L'Harmattan, Paris 1989

SOUSA, António Rodrigues, *Cabo Verde Terra d'Sodade*, Torres Novas, Dezembro de 2003

TEIXEIRA de SOUSA, Henrique, « Aspectos do nosso problema alimentar », In *Cabo Verde Boletim de propaganda e Informação*, Ano 2, Praia, 1949

TEIXEIRA de SOUSA, Henrique, « Alimentação e Saúde nas Ilhas de Cabo Verde », In *Boletim de Propaganda e Informação*, publicações da Imprensa Nacional, Ano VIII n° 89 1957

TEIXEIRA de SOUSA, Henrique, « A Saúde Publica » in *Cabo Verde Boletim de Propaganda e informação*, Ano II n°15, Praia 1950

TIOFE, T. T., *O primeiro e o segundo livros de Notcha*, Editora Pequena Tiragem, Mindelo 1975

TORRAO, Maria Manuel, *Dietas Alimentares Transferências e Adaptações nas ilhas de Cabo Verde (1460-1540)*, Instituto de Investigação Científica Tropical, Lisboa, 1995

VEIGA, Manuel, *Insularité et littérature aux îles de Cap Vert*, Karthala, Paris 1997

«A Cozinha de Cabo-Verde» in Cap-Vert Wikipédia. htm, consulté le 05/12/07

Annexes

ANNEXE – 1 : Questionnaire adressé aux chefs cuisiniers et aux touristes

No âmbito da elaboração de um trabalho de fim de curso, tendo escolhido um tema que aborda a cozinha cabo-verdiana como mais valia no desenvolvimento turístico de Cabo Verde, agradecemos que respondesse ao questionário que se segue a fim de contribuir para uma melhor estudo dessa questão.

Questionário

1. Desde quando trabalha na cozinha caboverdiana?

.....

2. De onde é que veio esta paixão pela cozinha?

➤ Da família.....

➤ De amigos.....

➤ Outros.....

.....

3. Porque cozinha?

4. Qual é a sua apreciação pessoal da gastronomia cabo-verdiana actualmente?

.....

.....

5. Acha que a gastronomia cabo-verdiana tem futuro?

.....

6. Tem projectos pessoais no domínio da cozinha cabo-verdiana?

.....

7. Em que estado se encontra a gastronomia destas ilhas? (tradicional, moderna)

.....

8. Quais são os pratos que mais oferece aos turistas? (nacionais ou estrangeiros)

.....

.....

9. A maior parte das vezes são os turistas que solicitam ou você que propõe os pratos?

.....

.....

10. O que é que os turistas solicitam com mais frequência?

.....

.....

11. De entre os pratos propostos quais os mais apreciados?

.....

.....

12. Na sua opinião os turistas apreciam os pratos cabo-verdianos?

.....

.....

13. Os turistas fazem algum comentário respeitante aos pratos propostos? Podia citar alguns?

.....

.....

14. Os turistas têm alguma exigência em particular? Podia citar alguns?

.....

.....

15. Conhece os países de origem dos turistas que frequêntam o seu restaurante?

.....

16. Na sua opinião os clientes ficam satisfeitos com os serviços prestados e o funcionamento de uma forma geral?

.....

.....

17. Têm hábito de oferecer alguma recordação aos turistas? Dê alguns exemplos?

.....

.....

18. Têm hábito de explicar aos turistas a origem dos pratos que lhes oferecem?

.....

.....

Obrigada pela sua colaboração!

No âmbito da elaboração de um trabalho de fim de curso, tendo escolhido um tema que aborda a cozinha cabo-verdiana como mais valia no desenvolvimento turístico de Cabo Verde, agradecemos que respondesse ao questionário que segue afim de contribuir para uma melhor estudo dessa questão.

Questionário

1. Qual é a sua nacionalidade?

.....

2. Tinha ouvido falar da cozinha cabo-verdiana antes de vir para Cabo Verde? Aonde?

(Atravez das pessoas, Internet)

.....

3. Encontra sempre o que deseja nos restaurantes destas ilhas?

.....

4. Gosta da cozinha cabo-verdiana?

.....

5. Quais os pratos que mais aprecia?

.....

.....

6. Nos restaurantes que frequenta, os pratos propostos são na maioria típicos de Cabo Verde ou estrangeiros?

.....

7. Que apreciação faria do serviço prestado nos restaurantes das ilhas tendo em conta:

➤ A preparação e a apresentação dos pratos

➤ O trabalho das serventas

➤ O tempo de espera.....

➤ Outros.....

8. Estando em Cabo Verde o que é que prefere pratos tradicionais ou estrangeiros?

.....

Obrigada pela sua colaboração!

Dans le cadre de l'élaboration du Travail de Fin d'Etudes demandé à l'ISE nous faisons une étude sur : *La cuisine cap-verdienne un atout pour le tourisme au Cap-Vert* nous vous sollicitons, de nous répondre au questionnaire qui suit afin que nous puissions enrichir le travail. Nous vous en sommes très reconnaissante!

Questionnaire

1. Vous avez quelle nationalité ?

.....

2. Avez-vous entendu parler de la cuisine cap-verdienne avant de venir au Cap-Vert ? Où ?

.....

.

3. Trouvez-vous ce que vous demandez aux restaurants cap-verdiens?

.....

.....

4. Aimez-vous la cuisine cap-verdienne ?

.....

5. Quels sont les plats cap-verdiens que vous appréciez davantage ?

.....

.....

6. Est-ce que dans les restaurants on vous propose des plats typiques ?

.....

.....

7. Quelle appréciation faites-vous du service dans les restaurants de ces îles concernant :

➤ La préparation et la présentation des plats.....

➤ Le service des « garçons ».....

➤ Le temps d'attente des plats.....

➤ Autres.....

8. Etant au Cap-Vert qu'est-ce que vous préférez, des plats traditionnels ou des plats étrangers ?

.....

Merci pour votre collaboration!

ANNEXE 2 – Les ustensiles traditionnels de la cuisine cap-verdienne

Facas de cozinha



Balaíos di tenti



Binde



Caldeira e colher de caldeira



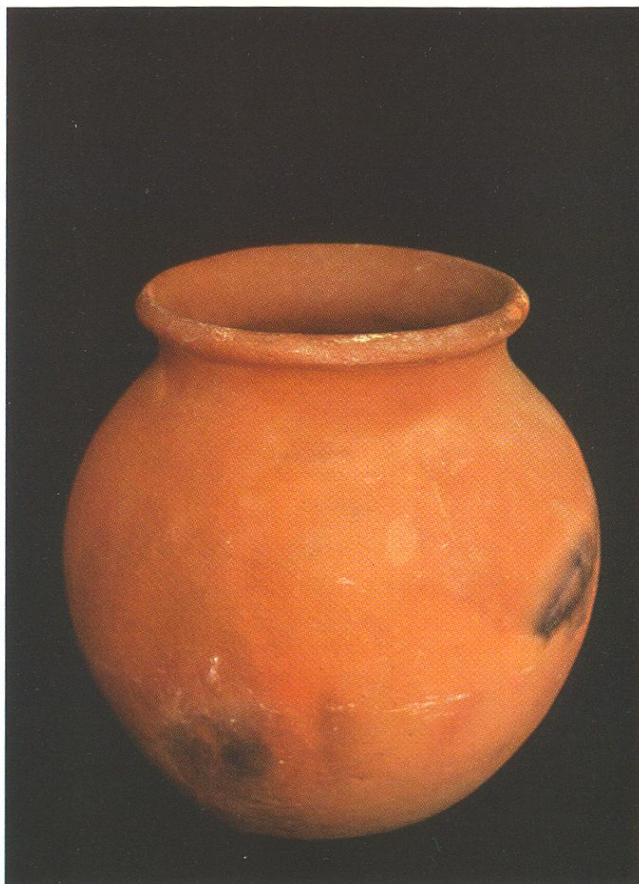
Pilão e moinho



Espigas de milho



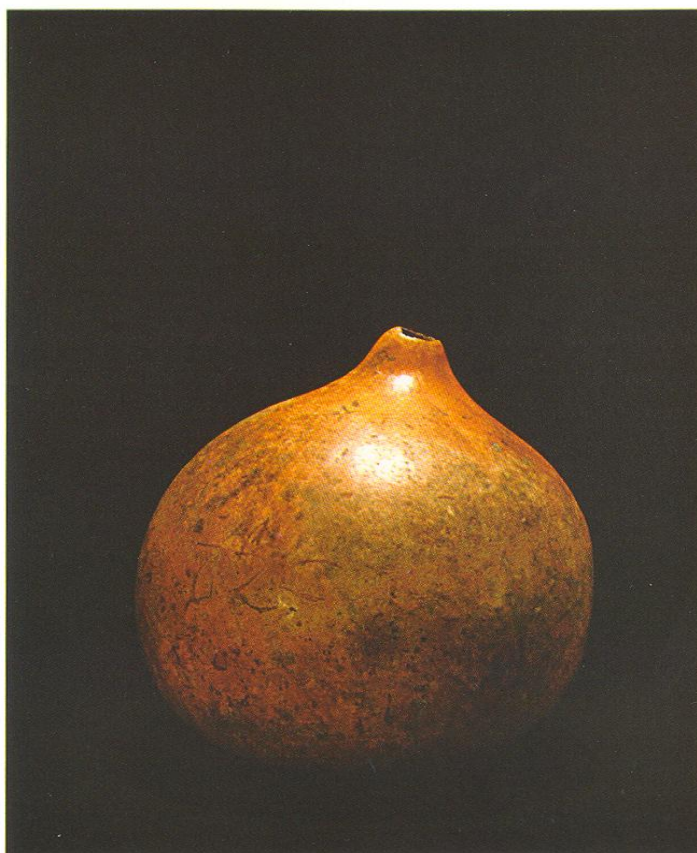
Pote



Moringues



Boli



Buli

